



# 明日香村健康福祉センター たちばな だより



本年もご利用ありがとうございました

## ◆あすかゆったり「太子の湯」

■次回 1 月分の定期更新 / 新規受付は  
【12月25日(木)】からです。

村民定期料金 《税込》	高齢者	3,000円
	一般大人	5,000円
村外定期料金 《税込》	高齢者	3,300円
	一般大人	5,500円

※高齢者：65歳以上の方



《讃良の湯》



《大海人の湯》

## 12月 太子の湯カレンダー

火	水	木	金	土	日	月
2	3	4	5	6	7	8
男湯 大海人の湯	/	女湯 讃良の湯				休館
9	10	11	12	13	14	15
女湯 大海人の湯	/	男湯 讃良の湯				休館
16	17	18	19	20	21	22
男湯 大海人の湯	/	女湯 讃良の湯				休館
23	24	25	26	27	28	29
女湯 大海人の湯	/	男湯 讃良の湯				休館
30	31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
年 末	年 始	長 期	休 館			休館

最終受付時間は19時30分です。

注意：入れ墨・タトゥーのある方、泥酔の方のご入浴は固くお断りします。

## ◆ 12月のご案内 ◆

■女性湯限定 入浴剤投入イベントは【12月14日(日)・12月28日(日)】です。

### 年末年始のご案内

12月29日(月)～1月5日(月)の間、休館します

新年は1月6日(火)から開館します。皆さま良い新年をお迎えください。

【太子の湯浴場 / 運動指導室 営業時間 10時～20時 (閉館時間)】

《明日香村健康福祉センター たちばな》明日香村大字立部745 ☎54-5330

健太子の湯

## 国民健康保険診療所 休診のお知らせ

1月5日 (月)	12月27日 (土) ↓ 1月4日 (日)	12月26日 (金)
通常診療	臨時休診	通常診療

お薬などは、受診の際にご相談ください。  
【問い合わせ】  
明日香村国民健康保険診療所  
☎54-33005

## 健康メモ(健康寿命)

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる年数のことです。

平均寿命と健康寿命の差は、男性で約8.9年、女性で約11.4年あるとされています。

### 【健康寿命を延ばすために】

#### ① バランスの取れた食事

生活習慣病予防のため、野菜や果物、魚、適度なタンパク質を摂取し、塩分や糖分を控えましょう。

#### ② 定期的な運動

日常的に体を動かすことで、筋力維持や心肺機能向上が期待できます。

#### ③ 禁煙と適度な飲酒

喫煙は多くの疾患のリスクを高めます。禁煙を心掛け、飲酒も適度な量に抑えましょう。

#### ④ 定期的な健康診断

早期発見・早期治療を心がけましょう。

#### ⑤ 社会的交流の維持

趣味やボランティア活動で人とのつながりを持ち、心の健康を保つことも大切です。

(奈良県医師会)

## 特定健診の検査項目不足 分に対する追加検査

かかりつけ医等で、血液検査（特定健診の検査項目と同様項目）を受けている方は、特定健診に不足している検査項目を受けることができます。

### 【対象者】

左記の全要件を満たす方

- ・明日香村国民健康保険に加入
- ・特定健診の基本的な健診における肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査項目の血液データを保有（検査実施日から3ヶ月以内のデータに限る）

- ・今年度、特定健診未受診
- ・申請時、全世帯員の国民健康保険税（納期到来分）を完納済
- ・血液検査データ・追加検査結果を村にみなし健診として提供可能

### 【健診内容】

問診・診察・身体計測・血圧測定・尿検査・メタボリックシンドローム判定・医師の判断（検診結果を踏まえた医師の所見）等

### 【追加検査の受け方】

血液検査データと特定健診受診券を健康こども福祉課に持参してください。対象の方に必要書類をお渡しします。

### 【受診に必要なもの】

- ・3ヶ月以内の血液検査データ
- ・保険の資格が分かるもの
- ・特定健診受診券（5月に個別送付済）

・質問票（5月に個別送付済）

### 【費用】

自己負担金 無料

### 【実施期間】

3月31日まで

### 【注意事項】

追加検査を受けた方は、村に特定健診みなし健診として、血液検査データおよび追加検査データの結果を提供してください。

### 【問い合わせ】

健康こども福祉課  
☎ 54-5550

## 骨髄移植ドナー支援

骨髄または末梢血幹細胞を提供したドナー等に助成金を交付しています。

### 【対象者】

- ① 左記全要件を満たすドナー
  - ・（公財）日本骨髄バンクが実施する骨髄バンクで、骨髄等の提供を完了し、証明書類の交付を受けている。

- ・骨髄等を提供した日に村民である。

- ・村税を滞納していない。
- ・骨髄等の提供に関する他の助成金等の交付を受けていない。
- ・暴力団員、暴力団、もしくは暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有していない。

- ② ドナーが勤務する事業所の事業者（国、地方公共団体、独立行政法人および地方独立行政法人を除き、村内に事業所を有するものに限る。）

### 【助成金額】

#### ① ドナー

骨髄等の提供にかかる通院または入院日数×2万円

※1回の提供につき14万円が限度  
※通院または入院例

- ・健康診断のための通院
- ・自己血貯血のための通院
- ・骨髄等の採取のための入院
- ・その他財団が骨髄等の提供に必要と認める通院または入院

- ② ドナーが勤務する事業所の事業者

通院等の日数×1万円

※1回の提供につき7万円が限度

### 【問い合わせ】

健康こども福祉課  
☎ 54-5550

※申請書などは窓口でお渡しします。



## 認知症カフェに 来てみませんか？

認知症カフェ「逢系オレンジカフェ」は、認知症の方やその家族、介護や福祉などの専門家、地域の方々が気軽に集える場所です。認知症の介護や支援を考えている方、認知症について知りたい方など気軽に話しませんか。相談もお受けしています。

### 【今回のテーマ】

認知症と食事の関係

### 【対象者】

村内在住で認知症症状のある方とその家族、支援者、地域住民の方

### 【日時】

12月23日(火) 10時～正午

### 【申込期間】

12月19日(金)まで

### 【定員】

10名程度

### 【参加費】

100円

逢系ケアステーション  
(明日香村大字岡13-3)

### 【申し込み・問い合わせ】

逢系ケアステーション 松田  
☎ 080-6126-9066

## 認知症予防教室

### 健康ポイント対象事業

今月のテーマは「噛むことが、脳を元気にする!」です。認知症予防につながる口腔ケアの重要性を学び、頭と体を使ったトレーニングを交えて、歯と認知症の関係についての知識を身につけましょう。

### 【対象者】

村内在住で65歳以上の方

### 【日時】

12月10日(水) 14時～15時

### 【申込期間】

12月5日(金)まで

### 【定員】

30名程度

### 【参加費】

無料

### 【場所】

健康福祉センター2階  
会議室1・2

### 【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課  
明日香村地域包括支援センター  
☎ 54-5550

## 健康ステーション 拠点活動

### 健康ポイント対象事業

今月の活動日は次の通りです。速歩トレーナー貸出希望の方は活動日にお越しください。

参加で健康ポイントがたまりま。健康ポイントカードを作つて、ポイントをたくさん貯めましょう。

### 【日時】

12月11日(木)

9時45分～11時45分

### 【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナー貸出・診断・返却
- ・健康チェック

血圧測定、体組成(体脂肪や筋肉量など)測定

### 【場所】

役場1階  
ミーティングルーム1

### 【利用料金】

無料

### 【問い合わせ】

健康こども福祉課  
☎ 54-5550

## 個別健康相談

健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

### 【日時】

12月11日(木)・24日(水)

※要予約

- ・一人(一組) 30～40分程度
- ・9時30分～15時30分最終予約

### 【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談個別に生活習慣の改善方法をご提案します。

### 【場所】

役場相談室

### 【利用料金】

無料

### 【訪問相談】

ご希望の方はお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

健康こども福祉課  
☎ 54-5550