

簡単な読み・書き・計算で 脳の若返りにチャレンジしませんか！

運動をしないと筋肉が衰えるように、脳を使わないと脳の働きも衰えます。市では、東北大学・川島隆太教授（医学博士）の理論に基づき、脳の働きを活性化させ認知症を予防する「脳の健康教室」を開催します。

一人ひとりに応じた簡単な読み・書き・計算を週1回30分程度、学習サポーターと一緒に学習します。

この機会に、ご自分の10年後、20年後の健康について考えてみませんか。

脳の健康教室

7月スタート!



脳の健康教室はこんな教室です

- 週1回の教室で仲間との愉快的な会話と学習を楽しめます。
- ラクラクできる「脳のトレーニング」教材だから、まったく負担になりません（楽しく続けるコツです）。
- 教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡しします。
- 「人前で発表」「難しい問題を学習」という学習方法ではありません。

参加者の声

- ◆お友達もでき、いろいろな人の考え方や、お話がたくさん聞けてとても勉強になりました。
- ◆何でも自由に過ごしていましたが、定期的に勉強するきっかけができて、時間で行動することができるようになりました。友人との遠出にもチャレンジしています。

最近、こんなことはありませんか？

- 人の名前が出てこない。
- 会話の中で「あれ」「それ」の指示語を使うことが多くなった。
- 冷蔵庫の前に来て「何を取りに来たんだっけ・・・」ということが良くある。
- 昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない。



始めてみましょう！

「脳の健康教室」新規参加者を募集！

- と き 7月～12月（6か月間）毎週水曜日午前9時30分から正午までの間の30分程度
- ところ ウェルス幸手第1会議室
- 対象者 要介護認定を受けていない市内在住の65歳以上の人で、毎週1回教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な人
- 内 容 簡単な読み・書き・計算
- 定 員 30人（申込み順）
- 参加費 無料
- 申込み 5月7日（月）から31日（木）までに電話またはFAXで介護福祉課へ
※申込みの際に、住所・氏名・電話番号をお伝えください。
- 問合せ 介護福祉課 ☎（42）8438・FAX（40）3008

健康診査のお知らせ



◆対象者 受診日に埼玉県後期高齢者医療保険に加入している人

健診方法	個別健診	集団健診
実施場所	市と契約する医療機関	ウェルス幸手(保健福祉総合センター)など
実施期間	6月～平成25年2月	つぎのいずれかの時期 7月3日(火)～7月8日(日) 9月26日(水)～9月29日(土) 午前8時～11時 午後1時30分～2時30分
受診方法	①対象者に健康診査の案内を郵送(5月下旬) ↓ ②市と契約する医療機関(※案内に記載)に予約 ↓ ③医療機関で健診を受診	①対象者に健康診査の案内を郵送(5月下旬) ↓ ②健康増進課に予約(※予約開始日は案内をご覧ください) ↓ ③ウェルス幸手で受診
費用	無 料	
健診内容	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・身体計測 ・血圧 ・血中脂質検査 ・肝機能検査 ・血糖検査 ・尿検査 	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血検査 ・心電図検査 ・尿酸 ・クレアチニン ・血清アルブミン(個別健診のみ) ・眼底検査(医師が実施の判断をします)

※実施医療機関名、予約開始日などの詳細については、案内ハガキをご覧ください。

後期高齢者医療制度からの
お知らせです

平成24・25年度の 保険料率が決定

- ◆所得割率 8.25%
※平成22・23年度は7.75%
- ◆均等割額 4万1860円
※平成22・23年度は4万300円
- ◆賦課限度額 55万円
※平成22・23年度は50万円

問合せ

保険年金課

後期高齢者医療担当

☎ (43)1111 内線 147・197

FAX (43)3835

保養施設宿泊費助成事業の開始

平成24年度から、後期高齢者医療被保険者の人が、保養施設に宿泊する際の宿泊費の一部を新たに助成します。

- ◆対象者
後期高齢者医療制度の被保険者で、納期到来分の保険料を完納している人
- ◆助成額
1泊につき2000円(※1年度中2泊まで)
※年度途中で後期高齢者医療制度の被保険者になった人で、同一年度内に国民健康保険制度の同助成を受けた人は、通算で2泊までとなります。
- ◆助成までの流れ

保養施設に予約



保険年金課に申請し、助成券を受領



助成券を持って保養施設を利用



※保養施設の一覧は、保険年金課窓口にあります。