# 2

# 健康診查·介護予防

# 2-1 健康診査

# 特定健康診查・後期高齢者健康診查

#### 〈特定健康診査〉

- ●年度中に 40 歳~75 歳になる三鷹市国民健康保険加入の方 実施年度の4月1日時点で既にご加入の方には、市から特定健康診査の受診票を送付 します。4月2日以降にご加入の方は、お申し込みください。
- 40 歳~75 歳になる三鷹市国民健康保険以外に加入の方および被扶養者の方 各医療保険者が特定健診の実施主体となり、受診券が発行されます。加入している保 険者にお問い合わせください。

#### 対象

#### 〈後期高齢者健康診査〉

●後期高齢者医療制度加入の方

実施年度の4月1日時点で既にご加入の方には、市から後期高齢者健康診査の受診票を送付します。4月2日以降にご加入の方は、お申し込みください。

※有料老人ホーム等に入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

内容

健診内容は、問診・診察・身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)・血圧測定・血液検査・ 尿検査・心電図検査・胸部レントゲン検査・総合判定などです。

問合せ 健康推進課 健康診査係(三鷹市総合保健センター) ☎24-8571







## 成人歯科健康診査

対象

20 歳以上で希望する方。電話・窓口・インターネットからお申し込みください。年度中に 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳になる方は、申込不要です。

内容

健診項目は、問診、現在歯・喪失歯の状況、歯肉の状況、□腔内清掃状態、歯石の付着、 その他の所見、総合判定です。

費用

無料

問合せ

健康推進課 健康診査係(三鷹市総合保健センター) ☎24-8571

# 訪問歯科健康診査事業

対象

成人歯科健康診査を希望する、原則として 20 歳以上の、寝たきりや障がい等の理由により医療機関への通院が困難な方。

内容

健診項目は、問診、現在歯・喪失歯の状況、歯肉の状況、□腔内清掃状態、歯石の付着、 その他の所見、総合判定です。

費用

無料

問合せ

健康推進課 健康診査係(三鷹市総合保健センター) ☎24-8571

# 後期高齢者口腔機能検査

対象

75歳以上で希望する方。電話・窓口・インターネットからお申込みください。年度中に 75・80歳になる方は、申込不要です。

内容

検査項目は、問診、歯の状態、義歯の状況、□腔乾燥の状態、舌・□唇運動、□腔衛生の状態、総合判定及び指示・指導です。

費用

無料

問合せ

健康推進課 健康診査係(三鷹市総合保健センター) 🕿 24-8571



# 2-2 介護予防

# 介護予防教室

対象

65歳以上の方

内容

日常生活の中で介護予防に取り組めるよう、体操を中心とした内容の教室です。開催日や申込方法等の詳細は、「広報みたか」にてお知らせします。

問合せ

高齢者支援課 介護予防係 ☎ 29-8388

# 講師派遣講座

対象

地域の老人クラブ、町内自治会など 10 人以上の市民グループ

内容

「低栄養予防や健康寿命を延ばす食生活」・「誤嚥性肺炎の予防やお口の機能向上」・「転倒・骨折予防のための運動」など希望するテーマに合わせた講師(管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士)がご希望の場所に伺います。

費用

無料

問合せ

高齢者支援課 介護予防係 ☎ 29-8388

# 高齢者・障がい者言語リハビリテーション事業

対象

原則 40 歳以上で、言語機能訓練が必要な方。なお、現在、病院等の医療機関で言語機能のリハビリテーションを受けている方は利用できません。

内容

失語症等の言語障がいのある方に、弘済ケアセンターで言語聴覚士(ST)等による言語機能訓練、嚥下訓練を行います。

費用

介護保険サービスを受けている方は通所介護サービスとして行います。その他、介護保険サービスを受けていない方は、1回800円(非課税世帯480円、生活保護の方は無料)です。
※要介護認定がある人もない人も、申込みは弘済ケアセンターへ(☎43-8122)

問合せ

高齢者支援課 高齢者支援係 ☎ 29-9271

## 食べるちからチェック会

体重が減ってきている、硬いものが食べにくい、お茶等でむせやすい等が気になる方を対象に管理栄養士、歯科衛生士による全3回の講話と握力や滑舌等の測定を行います。開催日や申込方法等の詳細は「広報みたか」、ホームページでご案内します。

問合せ

健康推進課 健康診査係 ☎ 24-8207

## 介護予防のための体操・活動の場づくり

三鷹市では、高齢者の方一人ひとりが介護予防に取り組み、地域で互いに助け合いながら、生きがいを持って自分らしく年を重ねていくことを目指しています。

#### ○介護予防体操「うごこっと」

三鷹市リハビリテーション協議会の協力のもと、市オリジナルの体操メニュー「うごこっと」を作成 し市民の皆様が身近な場所で仲間と一緒に体操を行う「通いの場」づくりをすすめています。

#### 内容

体操メニュー「うごこっと」は、高齢者の方の体力の維持向上を目指し、ウォームアップ、メインパート、クールダウンの基本メニュー 18 項目のほか、個人・グループで組み合わせを選択できるもっとうごこっと 8 項目の構成になっています。

- ※「うごこっと」を掲載したハンドブックは高齢者支援課、三鷹市社会福祉協議会(みたかボランティアセンター)、三鷹市地域包括支援センターで配布しています。
- ※「うごこっと」体操の動画は三鷹市社会福祉協議会の YouTube チャンネル(下記 二次元コード)で視聴できます。

#### ○介護予防活動立ち上げ支援事業

#### 対象

10 人以上のグループで、構成員に 65 歳以上の方が半数以上いること

- ※他の自主グループのメンバーも参加可。ただし、立ち上げに必要な10人は重複参加者以外で構成。
- ※リーダー、運営主体はグループ構成メンバーが行う。

### 内容

月2回以上活動し、活動中10分間は介護予防のための体操(口腔体操を含む。)に取り組むグループを立ち上げる際に、5,000円/月(最大3年間:36か月)を助成します。 ※その他、活動内容の相談等、立ち上げに向けた支援を行います。

#### 申込方法

みたかボランティアセンター (☎ 76-1271) へお気軽にご相談ください。

#### ○リハビリテーション専門職の派遣

対象

三鷹市社会福祉協議会や三鷹市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが 関わり、介護予防を取り入れた自主グループ活動をしている団体

内容

リハビリテーション専門職が介護予防に関する講演や、体操メニュー「うごこっと」 の運動指導等を行います。

#### 問合せ

高齢者支援課 介護予防係 ☎ 29-8388