

北谷町地域包括支援センターをご存じですか？

北谷町地域包括支援センターは、住み慣れた地域で安心して尊厳あるその人らしい生活を送れるよう、さまざまな方面から高齢者を支える機関です。

1 介護予防ケアマネジメント

～ 自立した生活を支援します ～

高齢者が要介護状態になることを予防し、要介護状態の軽減・悪化の防止を推進します。北谷町では、さまざまな教室を開催しています。

2 包括的・継続的ケアマネジメント支援

～ 多方面から支援します ～

多様な生活課題を抱えている高齢者や家族が、必要なときに社会資源を切れ目なく活用できるように、さまざまな機関と連携し、支援します。

3 総合相談支援

～ さまざまな相談に対応します ～

介護や医療、福祉に関する相談のほか、生活に関する困りごとなど、さまざまな相談に対応します。

4 権利擁護支援

～ 高齢者の権利を守ります ～

高齢者虐待の防止や消費者被害の防止、成年後見制度の利用支援に取り組みます。



その気づき、

「認知症初期集中支援チーム」に

ご相談ください！！



北谷町認知症初期集中支援チーム

北谷町には、認知症の人やその家族を支援するために、認知症地域支援推進員がいます。また、地域包括支援センターには認知症初期集中支援チームを設置し、認知症サポート医や福祉系・医療系専門職によるチームで支援を検討し、適切な医療や介護サービス等が受けられるよう支援しています。

みつばち てちょう



暮らしの便利帳
令和6年度版
(※R6年5月発行予定)



みつばち手帳の掲載にご協力いただけるお店や団体を募集しています。

地域包括支援センターでは、高齢者が地域で安心して、楽しみながら自立した暮らしを続けていけるよう、暮らしに役立つ情報冊子を配布しています。どうぞお気軽にお声かけください。

北谷町地域包括支援センター(福祉課 高齢者福祉係内) 電話:098-936-1234

「もう歳だから」とあきらめない!

いっ ばん かい ご よ ぼう じ ぎょう
一般介護予防事業



筋力を低下させないための運動習慣

運動強度

中

近所で気軽に運動したい
ちょ さん

貯筋クラブ

各地区公民館や集会所等で筋力を貯えるための運動を行っています。看護師が常駐し健康相談を行っています。※必要な方には送迎あり。(要申請)

運動強度

弱

体力に自信がない方におすすめ

ストレッチ教室

座りながらできるストレッチ運動をゆっくりしたペースで行います。また、脳トレや口腔体操も取り入れています。※必要な方には送迎あり。(要申請)

実施スケジュール			
	午前9時半～11時半	午前10時～11時半	午後2時～4時
月	・上勢区公民館 ・桃原区公民館	・ストレッチ教室 (保健相談センター)	・宮城区公民館
火	・北前区公民館 ・謝坊集会所		・保健相談センター (男性のみ)
水	・砂辺区公民館 ・桑江区公民館 ・美浜区公民館		
木	・宇地原区公民館 ・北玉区公民館 ・膝痛・腰痛予防教室 (保健相談センター)		・謝坊区公民館 ・老人福祉センター (男性のみ)
金	・栄口区公民館 ・玉上集会所		

もっとしっかり運動したい
ひざ つう よう つう

膝痛・腰痛
予防教室

運動強度

強

理学療法士が立位体操や、ご自宅でもできる運動を指導します。※送迎は利用できません。

期間限定で実施される教室

さん りょく こう じょう / すい ちゅう

筋力向上/水中
トレーニング教室

「筋力向上トレーニング教室」ではストレッチやマシンを使ったトレーニングを、「水中トレーニング教室」ではプールの中でアクアエクササイズを行います。週1回の3か月間トレーニングを行い、参加初日と最終日に体力測定を行うことで、トレーニング結果が数値化されます。※参加者の募集や実施時期については広報でお知らせします。



のう かつ じやく

脳活塾

脳の活性化に役立つトレーニングを週1回(全6回)行います。参加者の募集や実施時期については広報でお知らせします。場 所：老人福祉センター

お問い合わせはこちら
北谷町地域包括支援センター
(福祉課高齢者福祉係)
電話 098-936-1234

＜北谷町子ども家庭総合支援拠点（子どもの相談窓口）について＞

～妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援を目指して～



北谷町子ども家庭課 子育て支援係 098-936-1234 (内線2311)

北谷町では、役場1階子ども家庭課に子ども家庭総合支援拠点を設置しています。子ども(18歳まで)とその家族及び妊産婦等に関する総合相談窓口として、子どもに係る相談に応じ、子育てサービス・制度等の情報提供や、関係機関と連携しながら支援を行います。

＜相談方法＞

電話、来所、家庭訪問などで相談に応じます。秘密は厳守します。※来所、家庭訪問等については、事前にお電話でご予約いただくとスムーズです。

受付時間：月曜日～金曜日(土日祝祭日・年末年始を除く)
8:30～12:00・13:00～17:15

健診・検診のご案内

集団健診のご予約

TEL 936-4336



健診・検診を受ける際の持ち物

- ①受診券(40歳以上の国保以外の特定健診受診券については、勤務先にご確認ください)
- ②健康保険証 ③現金(有料のみ)

基本健診

検査項目	対象者	自己負担額	
		個別健診	集団健診
健康診査・特定健診・長寿健診 <small>※糖尿病などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームを予防・改善するための健診で、身体計測・血圧測定・血液検査・検尿・診察等を行います。 (詳細検査: 貧血・脂質検査・心電図※2, ※3)</small>	健康診査	19歳～39歳の北谷町民	無料
		19歳以上の生活保護受給者	
	特定健診	40歳～74歳の北谷町国民健康保険加入者※1	
	長寿健診	後期高齢者医療保険の加入者※1	
	特定健診(社保)	40歳以上で協会けんぽ、組合健保、共済組合等の被扶養者※1, ※4	加入する医療保険により自己負担額が異なります。

※1 40歳以上で加入する保険が変更した方は、使用できる受診券の種類が異なりますので、お問い合わせください。

※2 詳細検査は、医師が必要と認めた方が対象となります。

※3 40歳～74歳の国保加入者及び40歳～74歳の生活保護者は、集団健診で心電図を受けられます。

※4 社会保険に加入している扶養の方で、社会保険からの受診券があれば集団健診を受けられます(社会保険被保険者本人は対象外)。費用や受診券の再発行等については加入している保険に確認してください。

がん検診等

検査項目	対象者	自己負担額		
		個別健診	集団健診	
肺がん検診・結核健診	胸部エックス線撮影	40歳以上※19歳～39歳は結核検診として集団健診でのみ実施	500円	無料
	喀痰検査	胸部レントゲンを受けた、50歳以上で喫煙指数が600以上の方	1,000円	
大腸がん検診	便潜血2日法	40歳以上	500円	無料
胃がん検診 <small>(バリウム検査か胃カメラ検査のどちらか一方しか受診できません)</small>	バリウム検査	40歳以上	2,000円	
	胃内視鏡検査	50歳以上で偶数年齢になる方	2,000円 +追加料金 ※5	実施なし
骨粗鬆症検診	腕レントゲン	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性	実施なし	500円
肺炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で、過去に受けたことがない方	実施なし	700円※6
子宮頸がん検診※7	細胞診	20歳以上で、前年度受診していない方(2年に1回)	無料	実施なし
乳がん検診※7	マンモグラフィ	40歳以上で、前年度受診していない方(2年に1回)	無料	実施なし
歯周疾患検診	歯周組織検査	40歳、50歳、60歳、70歳になる方	無料	実施なし
風しん抗体検査	血液検査	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、過去に受けたことがない方※8	無料	無料

※5 胃内視鏡検査(胃カメラ)の追加料金は胃がん検査(バリウム検査)との検査費用の差額となります。金額については、各検診機関へお問い合わせください。

※6 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、及び70歳以上で過去に受けたことがない方は無料です。

※7 レディースがん検診の受診券は6月中旬に対象者へ郵送します。発送時期の前に検診を希望する方は事前に保健相談センターへお問い合わせください。

※8 検査にはクーポン券が必要です。(対象の方に送付済)

検査で十分な量の風しん抗体がないと判明した方は、医療機関へ予約をとりMR混合ワクチンの予防接種を受けてください。(無料)

すこやか健康・栄養相談のご案内

保健師・看護師・栄養士による健康相談を行っております。赤ちゃんから高齢者までの健康づくりのお役にたちたいと思っています。お気軽にご利用下さい。

対象者 北谷町民

利用時間 毎週水曜日 午前9時～午前11時30分(予約をお願いします)

場所 北谷町保健相談センター

※随時、電話相談を受け付けています。(月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時)

北谷町保健相談センター 電話:936-4336



北谷町商工会の 公式SNSで情報発信中!

★配信内容

セミナーや補助金・経営に関すること・北谷町内イベント情報を
随時配信しています! 情報収集にお役立てください!

ホームページ



<http://www.chatans.jp/>



公式Instagramアカウント



@chatan_shokokai



CHATAN.SHOKOKAI

公式LINE@アカウント



LINE ID:@fhp1403p



公式Facebookアカウント



<https://www.facebook.com/chatans.jp>



フォローまたは記事のシェアをよろしくお願ひします!



豊かな地域づくりを目標に

北谷町商工会

〒904-0101 北谷町字上勢頭 837-1

TEL 098-936-2100 (代) FAX098-936-8845

URL ▶ <http://www.chatans.jp> E-Mail ▶ chatan-s@chatans.jp

