



町の健康診査を受けていない方 個別健診のお知らせ

町民税務課 国保年金係 ☎ 77-3913

町では集団健診の他に、医療機関で受診できる「個別健診」を実施しています。

■受診までの流れ

- ① 保健センターに電話で申し込みをする。(☎ 77-1891)
- ② 町から受診票が届く。
- ③ 医療機関に予約をする。
- ④ 受診票などを持参し、健診を受ける。

※令和4年度中に集団・個別健診、人間ドックのいずれかを受診している方は対象外です。

■申込み期限 12月20日(火)

■その他

・契約医療機関などは、町ホームページを確認するか、各担当

当係にお問い合わせください。健診結果は、受診の約1カ月後に各医療機関から発送されます。

■注意事項

内容によって担当係が異なるのでご注意ください。

【特定・後期健診】国保年金係
【がん検診】保健センター

年に一度は健診を受けましょう！



巡回特定健診

町民税務課 国保年金係 ☎ 77-3913

町では社会保険の加入者に扶養されている方を対象とした「巡回特定健康診査」を実施します。

■対象者

健康保険組合・全国健康保険協会(協会けんぽ)などの加入者に扶養されている方

※国保加入者は対象外です。

■健診日 11月29日(火)

■受付時間

午前9時30分～11時15分

■会場 役場南庁舎

■料金

受診券を確認してください。

■その他

詳細は、加入している社会保険にお問い合わせください。



30歳以上の方 フレイル予防のお知らせ

保健センター ☎ 77-1891

運動、栄養、口腔、社会・心理機能の低下によって起こる「フレイル」。早めに気付き、対応することで予防できます。

筋肉量は40歳頃から低下します。20年後、30年後に転倒しない身体をつくるため、今からフレイル予防を始めましょう。

■フレイル予防のポイント

栄養（口腔）

食事の改善、口腔衛生、口腔機能など

食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかり取りましょう。

また、口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

運動

ウォーキング、ストレッチなど

運動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く身体を動かしましょう。

社会参加

趣味、ボランティア、就労など

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

■今からできる健康管理

- ・健診を受け、異常があるときは早めに受診（治療）する
- ・生活習慣を見直し、生活習慣病を予防する
- ・日頃から筋肉量を増やし、維持する

■フレイルチェックリスト

- ・半年間で2～3kg以上体重が減った
- ・歩く速度が遅くなった
- ・つまづくことが多くなった
- ・ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- ・むせることが多くなった
- ・疲れやすく何をしても面倒になった

元気なうちから始めましょう！





要支援1・2の認定を受けた方と事業対象者 からだ元氣二川塾のお知らせ

福祉保健課 介護保険係
地域包括支援センター ☎77・3925

3カ月間の短期集中で実施する介護予防教室「からだ元氣二川塾」の参加者を募集します。

■ からだ元氣二川塾とは

リハビリ専門職が身体機能の評価をしながら、身体機能の維持または改善を目指す短期集中通所型サービスです。

■ 対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けた方
- ② 事業対象者（生活機能の低下を感じる65歳以上の方）

※生活機能の低下を感じる65歳以上の方は、介護保険係・地域包括支援センターに相談してください。

※①または②に該当しても、医師から運動を含む日常生活を制限されている方、現行のデイサービス・デイケア・訪問リハビリ利用者は参加できません。

【生活機能の低下の例】

- ・ 以前は歩いて行けた場所まで行くのがつらくなった
- ・ 小さな段差でつまづくようになった
- ・ 浴槽をまたぐのが大変になった



▲活動の様子

■ 日程

12月～2月の毎週金曜日

■ 時間

午前10時30分～正午

※初回の参加時は午前9時30分～

■ 会場

老人保健施設二川苑

※希望者には送迎あり

■ 内容

- ・ ストレッチ体操
- ・ 筋力アップの体操
- ・ 脳トレ体操

■ 申込み

介護保険係・地域包括支援センターに電話をしてください。

■ 個人負担金 無料

入札結果

総務課 契約管財係 ☎77-3907

開札年月日	入札手法	工事（業務委託・物品）の名称	工事（業務委託・物品納入）の箇所	落札価格(円) (消費税除く)	請負額(円)	契約の相手方
令和4年 8月30日	制限付一般競争入札	芝山町消防団防火衣一式購入	芝山町役場 総務課 自治振興係	1,254,000	1,379,400	船山(株)
		コミュニティ助成事業 芝山町消防団防火衣一式購入	芝山町役場 総務課 自治振興係	1,003,200	1,103,520	船山(株)
		防災行政無線戸別 受信機購入	芝山町役場 総務課 自治振興係	10,625,000	11,687,500	三信電気(株)
令和4年 9月1日	指名競争入札	(仮称)大台浄水場施設整備に係る実施設計業務委託	芝山町大台 3100-67外	64,800,000	71,280,000	結設計(株)
		芝山町高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画策定基礎調査業務委託	芝山町役場	2,555,000	2,810,500	(株)ぎょうせい
令和4年 9月12日	競争入札 制限付般	備品購入(ロッカー)	芝山町小池992番地 芝山町役場	1,468,000	1,614,800	(株)シューエイ 商行
令和4年 9月29日	指名競争入札	福祉センター給湯設備等 改修工事実施設計業務委託	芝山町飯櫃 126番地1	2,000,000	2,200,000	(株)千町村 建築研究所
		町道3BL-0118号線 用地境界杭設置業務委託	芝山町小池地内	3,450,000	3,795,000	八紘測量 開発(株)