



開催します 介護おたすけ講座

問津山市地域包括支援センター ☎23-1004、FAX 23-1005

健康と介護に役立つ知識を身に付けることができます。参加費は無料です。

とき	ところ	講座名
11月9日(火) 午前10時～11時30分	久米公民館 (中北下)	アロマオイルでリフレッシュ
11月11日(木) 午前10時～11時30分	加茂福祉センター (加茂町小中原)	痛みと上手に付き合おう
11月17日(水) 午前10時～11時30分	勝北保健福祉センター (新野東)	認知症の対応方法と介護体験談
11月19日(金) 午前10時～11時30分	津山市総合福祉会館	適切な介護用品の選び方 ～排泄・歩行補助具～

定員 各会場30人

締め切り 各講座の開催日1週間前

申込方法 ①氏名②電話番号③希望する講座を、電話またはファクスで申し込む

めざせ元気! お家で こけない体操

問高齢介護課 (市役所1階11番窓口) ☎32-2070

地域に講座がない、会場まで遠いなどの理由で、こけないからだ講座に参加できないグループは、こけないからだ体操のCDまたはDVD、おもりを借りることができます。

こけない体操で元気になりましょう。

対象 こけないからだ講座に参加できない高齢者を含む3人以上のグループ

貸出品 こけないからだ体操のCDまたはDVD、おもり (希望者のみ、数に制限あり)

貸出期間 10月1日(金)～令和4年3月31日(木)

申込方法は、お問い合わせください



届けよう、本人の声 認知症本人ミーティング

問津山市地域包括支援センター ☎23-1004、FAX 23-1005

認知症の人が集まり、自らの経験や希望を話し合う場です。仲間と一緒に、本人でなければ分からない思いや、してみたいことなどを語り合ってみませんか。認知症の人は、どなたでも参加できます。

とき 10月20日(水)午後2時30分～4時

定員 5人程度

申込方法 ①氏名(愛称、ニックネームでも可)②電話番号を電話またはファクスで申し込む

締め切り 10月8日(金)

※開催場所など、詳しくはお問い合わせください

※8月27日現在の情報です。中止・変更する場合がありますので、事前にご確認ください

子ども・高齢者対象 インフルエンザ予防接種 費用助成

問健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

10月1日から、子どもと高齢者を対象に、インフルエンザの予防接種費用を助成します。接種できる医療機関など、詳しくはお問い合わせください。

子ども

対象 生後6カ月～中学3年生

接種期間 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

助成回数 ●6カ月～13歳未満=2～4週間の間隔を空け、2回接種(助成2回)
●13歳以上=1回接種(助成1回)

自己負担額 接種料金から1,000円を引いた額

接種場所 市内の協力医療機関(事前予約要)

持っていくもの 親子(母子)健康手帳、子ども医療費受給資格者証、健康保険証

高齢者

対象 ●65歳以上の人 ●60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器などに日常生活が極度に制限される程度の障害(障害認定1級相当)のある人

接種期間 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

接種回数 1回

自己負担額 2,130円

接種場所 市内の実施医療機関、県内協力医療機関(事前予約要)

※市県民税非課税世帯の人、生活保護を受給している人は、減免制度があります(事前申請要)



特定健診(簡易版)を受けましょう

問医療保険課 ☎32-2071

簡単に受けることができます。初めての人におすすめです。貧血検査、心電図はありません。

とき 10月20日(水)午前10時20分～午後0時20分、午後2時20分～4時

ところ イオンモール津山(河辺)

対象 40～74歳の国民健康保険加入者

自己負担額 200円

健診内容 問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査(糖・たんぱく)、血液検査(脂質、肝機能、血糖、クレアチニン、尿酸)、保健指導

申込方法 電話で申し込む(健診専用 ☎32-7009)



新型コロナウイルスの相談

問津山市新型コロナウイルス感染症対策本部総合相談窓口 ☎32-2062

「感染したかも」と思ったら、かかりつけ医か身近な医療機関に相談しましょう。

※相談先が分からないときは「新型コロナウイルス受診相談センター」に電話してください

●平日午前9時～午後5時=☎23-0163(美作保健所)

●上記以外の時間帯=☎086-226-7877

