

【令和3年度】介護予防健診のご案内

お元気で21 健診

日常生活を振り返る18項目の問診と3つの体力測定を行い、運動機能や認知機能の低下などの“健康寿命※に影響するサイン”を見つけ、いきいきとした生活を続けられるよう予防の取組などをお伝えしています。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活することのできる期間のことです。

対象 おおむね65歳以上の方 **費用** 無料 **会場** 裏面をご覧ください

事前申込制 各会場、定員となり次第終了。お申込の際ご確認ください

受診者**全員**に

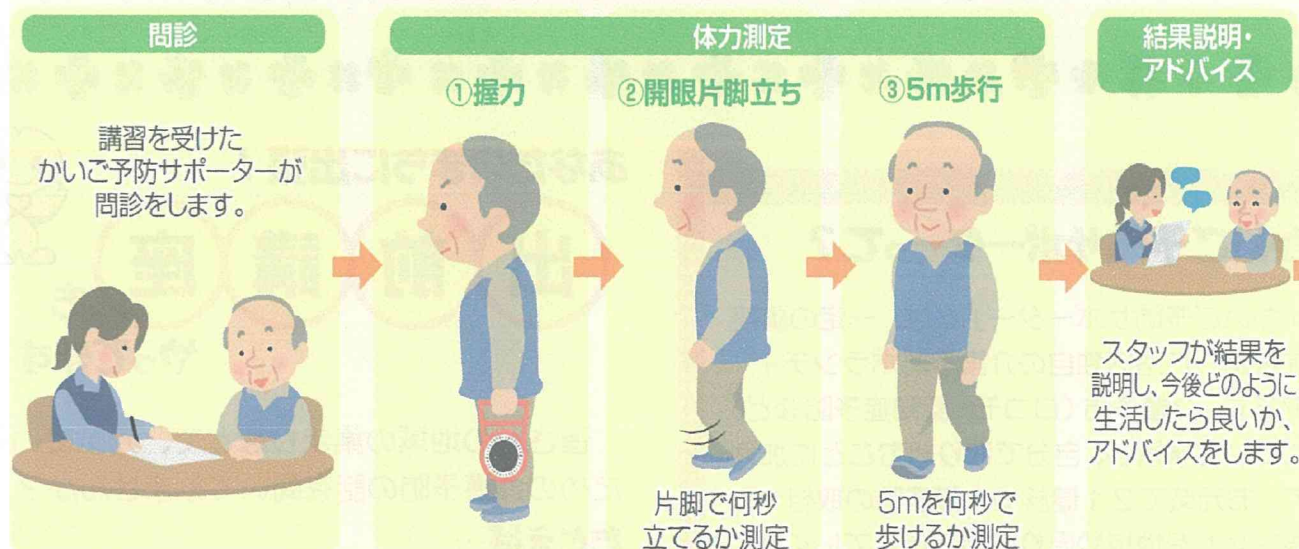
エコバック

と**ボールペン**

をお渡しします



お元気で21 健診の流れ 南区役所・区内地域包括支援センター・南区かいご予防サポーター(地域ボランティア)が実施しています



～感染症の拡大防止に配慮して実施しています！～

◆当日お越しになる前に体調確認を行い、**発熱(37.5℃以上もしくは、
平熱より1℃以上高い)、風邪症状(咳、のどの痛み等)がある場合は参加をお控えください。**

◆**マスク着用、動きやすい服装、熱中症予防のため飲み物をお持ちください。**



<主催・問合せ先>

南区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 電話045(341)1140 FAX045(341)1144

お元気で21 健診予定表

	会場	所在地	日時		受付時間	上履 き必 要
1	南センター	南太田二丁目	6月25日	金	10:00~11:00	○
2	六ツ川地域ケアプラザ	六ツ川二丁目	7月2日	金	14:00~15:00	○
3	南区役所 1階多目的ホール	浦舟町	7月9日	金	14:00~15:00	
4	フォーラム南太田	南太田一丁目	9月29日	水	10:00~11:00	
5	別所地域ケアプラザ	別所一丁目	10月8日	金	10:00~11:00	○
6	永田地域ケアプラザ	永田南二丁目	10月29日	金	10:00~11:00	○
7	睦地域ケアプラザ	睦町	11月5日	金	10:00~11:00	○

かいご予防サポーターって？

「かいご予防サポーター」とは、一定の講座を履修した南区独自の介護予防ボランティアです。介護予防（ロコモ・認知症予防など）について学習し、自分で取り組むことに加えて、お元気で21健診や介護予防の取組・必要性などを地域や周りの方へ伝えていく活動を行っています。

一緒に活動してくださる方も募集しています！年1回、かいご予防サポーター講習会を実施していますので、ぜひご参加ください！

<主催・問合せ先>

南区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 電話045(341)1140 FAX045(341)1144

あなたのまちに出張！

出 前 講 座



も

やっています！

皆さんの地域の集まりなどで、元気であるための介護予防の話を聞いてみませんか？

たとえば…

- 認知症予防(脳トレエクササイズ)
- お口の体操(パタカラ体操)
- 出前版お元気で21健診(1時間位)

ご希望の方は南区役所へお問合せください！
介護予防の各種リーフレットも窓口で配布しています！