

# 後期高齢者医療制度に加入の皆様へ

## 健康診査は受けられましたか



健康診査は令和4年2月末日まで受けることができます。  
 受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、この機会に是非ご自身の健康状態をチェックしましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>★健康診査</b></p> <p>■対象者 75歳以上の方<br/>65歳以上75歳未満で一定の障害があり広域連合の認定を受けられた方</p> <p>■検査項目 問診、計測、診察、脂質、肝機能尿、腎機能、代謝系</p> <p>■実施場所 受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関</p> <p>■費用 無料</p> | <p><b>★歯科健康診査</b></p> <p>※対象の方には令和3年5月末に受診券等を発送しています。</p> <p>■対象者 令和3年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方</p> <p>■検査項目 問診、口腔内検査、口腔機能検査</p> <p>■実施場所 受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関</p> <p>■費用 無料</p> |
|--|---|

○受診券等の紛失やご不明な点があれば、下記までお問合せください。

11月下旬から12月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象にジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。



※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。  
 ※お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。  
 かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

■お問合せ 和歌山県後期高齢者医療広域連合  
 和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階 ☎073-428-6688

こんにちは！  
 地域包括支援センターです。

## もの忘れ相談会

無料



「最近、もの忘れをするようになった」、  
 「家族が認知症かもしれない」  
 でも、どこに相談すればよいか分からない。  
 本人またはご家族の方、  
 お気軽にご相談ください。  
 ご家族だけの相談でも  
 可能です。



開催日時：令和3年12月16日(木) 13:30~15:00  
 開催場所：保健センター(日高川町土生160-2)  
 相談員：ひだか病院 認知症疾患医療センター  
 精神保健福祉士  
 定員：申込順3名まで ※相談時間約20分  
 申込締切：令和3年12月14日(火)  
 ※事前予約が必要ですので、下記までご連絡ください。

■お問合せ・ご予約 地域包括支援センター ☎22-9633  
 中津支所 地域振興課 ☎23-9503 美山支所 地域振興課 ☎23-9505

# 弥谷地区で慰霊塔の墨入れが行われました。



昭和28年7月18日の紀州大水害の山津波により弥谷地区で85名の方が亡くなり、昭和31年に慰霊塔が建立されました。

建立から60年以上の歳月が経ち、文字が見えづらくなっていたことから、山津波による被害の記憶を風化させないようにと令和3年10月16日(土)に地元区民により慰霊塔の文字に墨入れが行われました。

# 防災通信

まなぼう災!



## 家庭でも備蓄! ~ 3日分の食料を ~



大地震など大きな災害が発生すると、ガス・電気・水道などのライフラインが止まるのが予想されます。また、直後には物流も止まり、支援物資なども届かなくなります。物流が復旧して支援物資が届き始めるのは早くとも3日後と言われています。

そのため、ご家庭で最低3日分の食料を確保(備蓄)する必要があります。「非常食」、「備蓄食料」という言葉にとらわれる必要はありません。長期間保存できる食料品でなくても、半年、1年保存できる食料品でOKです。

「ローリングストック法」という備蓄方法があります。普段から少し多めに食料品を買っておき、賞味期限内に消費して、消費した分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料品を家に備蓄しておく方法です。



- 飲料水**  
 大人ひとり1日3リットル目安
- 食料品**  
 調理が不要な食品もあると便利です
- レトルト食品(おかゆ、雑炊など)
  - 缶詰(缶切り不要なもの)、加工食品など
  - 飴、チョコレート、クラッカーなど日持ちするお菓子など



■お問合せ 日高川町防災センター ☎24-9280