

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5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。

★健康診査

- 対象者 75歳以上の方
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
- 検査項目 問診、計測、診察、脂質、肝機能
尿、腎機能、代謝系
- 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
- 費用 無料

★歯科健康診査

- ※対象の方には令和4年5月末に受診券等を発送
しています。
- 対象者 令和4年3月末で75歳、80歳、
85歳の方と90歳以上の方
- 検査項目 問診、口腔内検査、口腔機能検査
- 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
- 費用 無料

○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。

“フレイル”を知っていますか？

フレイルとは、高齢の方が心と身体の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」の間の状態で、放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。主な対策は「栄養+口腔ケア」「運動」「社会参加」です。その中でも今回は「運動」について紹介します。

高齢になっても、積極的に体を動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を強化し、運動を習慣づけることが大切です。

～ZTVで現在放送中! 体操のご紹介～

「川辺音頭」「ふるさと中津」「美山の歌」懐かしい馴染みの曲に合わせて楽しく体操できます。くわばらりみ先生考案で、おうちで気軽に、座りながらできる内容となっています。

おうちで過ごされる日が多い中、家族みんなで体を動かして、免疫力を高めましょう!

<体操放送時間> 10:00 15:00 19:00

ZTVは ①チャンネル11を押す
(他のチャンネル番号で設定されている場合があります)

↓
②チャンネルの△(上矢印ボタン)を押す
でご覧になれます。

■お問合せ 地域包括支援センター ☎22-9633



④小学5・6年男子 (2km)

着順	氏名	記録(分,秒)	所属等
1位	齋藤 朗	7:09	笠松小6年
2位	中田 智仁	7:48	三百瀬小6年
3位	龍田 亜郷	7:53	中津小5年
4位	嶋津 颯太	7:53	中津小5年
5位	森口 歩武	7:54	山野小6年
6位	高尾 斗翔	8:04	中津小5年

⑤小学5・6年女子 (2km)

着順	氏名	記録(分,秒)	所属等
1位	高尾 麗菜	8:43	中津小6年
2位	仲 うい	8:44	山野小5年
3位	成田 桃夏	8:59	川辺西小5年
4位	白井 杏海	9:01	和佐小5年
5位	藤本 結愛	9:05	川辺西小5年
6位	小路 かえで	9:07	中津小5年



⑥中学生以上男子 (3km)

着順	氏名	記録(分,秒)	所属等
1位	火縄 弘行	10:22	一般
2位	上杉 敦実	10:37	一般
3位	柚瀬 壮志	10:45	中津中1年
4位	栗林 昇太郎	10:51	丹生中2年
5位	坂口 太弥	11:11	丹生中1年
6位	道明 宣允	11:23	大成中1年

⑦中学生以上女子 (3km)

着順	氏名	記録(分,秒)	所属等
1位	龍田 依織	11:11	中津中1年
2位	川手 菜央	11:30	大成中2年
3位	道明 由梨奈	12:20	大成中2年
4位	熊代 凜子	13:56	中津中2年

■競技結果

(競争の部の第6位までの入賞者) (敬称略)



①申告マラソン (1km)

着順	氏名	記録(誤差)	所属等
1位	高尾 大維志	+4	中津小5年
2位	柚瀬 壮志	+5	中津中1年
3位	小早川 希空	+6	中津小4年
4位	小瀬 陽香	-6	中津小4年
5位	仲 清羅	+11	山野小1年
6位	和田 瑛立	+12	中津小2年



②小学3・4年男子 (2km)

着順	氏名	記録(分,秒)	所属等
1位	坂尻 有生	8:39	川辺西小4年
2位	川口 晃大	8:41	江川小3年
3位	小竹 倫太郎	8:50	中津小3年
4位	今北 敦貴	9:12	笠松小3年
5位	寒川 晴惺	9:13	寒川第一小3年
6位	小山 翔貴	9:29	江川小4年

③小学3・4年女子 (2km)

着順	氏名	記録(分,秒)	所属等
1位	藤本 和花	10:15	川辺西小3年
2位	小瀬 心咲	10:18	中津小3年
3位	亀井 裕李亜	10:39	川辺西小3年
4位	神野 桃香	11:05	川辺西小3年
5位	柏木 咲幸	11:06	江川小3年
6位	栗原 夢希	11:11	和佐小4年

■参加者数 (以下の通り) (延べ人数)

部門	距離	人数
①申告マラソン	1km	24名
②小学3・4年男子	2km	18名
③同 女子	2km	8名
④小学5・6年男子	2km	21名
⑤同 女子	2km	22名
⑥中学生以上男子	3km	13名
⑦中学生以上女子	3km	4名
⑧健康マラソン	1km	35名
合計		145名

第18回

日高川町マラソン大会結果

■日時 令和4年10月29日(土)
9:00～(開会式)
9:20～(競技スタート)
■場所 南山スポーツ公園陸上競技場