



こんなこと、ありませんか？

人の名前がでてこない。

会話の中で「あれ？」「それ？」の指示語を使うことが多くなった。

昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない。

さあ、始めましょう！

簡単な読み・書き・計算で脳の若返りにチャレンジしませんか！

「脳の健康教室」 7月スタート！

＜ 7月～12月(6か月間) ＞
毎週水曜日 午前中



運動をしないと筋肉が衰えるように、脳を使わないと脳の働きも衰えます。

市では、東北大学・川島隆太教授(医学博士)の理論に基づき、脳の働きを活性化させ認知症を予防する「脳の健康教室」を開催します。

一人ひとりに応じた簡単な読み、書き、計算を週1回30分程度、学習サポーターと一緒にを行います。

この機会に、自分の10年後、20年後の健康について考えてみませんか。

「脳の健康教室」は
こんな教室です

▼週1回の教室で仲間との会話と学習を楽しめます。
▼ラクラクできる「脳のトレーニング」教材だから、まったく負担になりません。
(楽しく続けるコツです)

▼教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材を渡します。
▼「人前で発表」「むずかしい問題を学習」という学習方法ではありません。

「脳の健康教室」
新規参加者を募集

とき 7月～12月(6か月間)

毎週水曜日上午9時30分

～正午の間の30分程度

ところ ウェルス幸手第1

会議室

対象 要介護認定を受けていない市内在住の65歳以上の人で、毎週1回教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な人

内容 簡単な読み書き計算

定員 30人

※定員を超えた場合は抽選。

参加費 無料

申込み 5月28日(金)まで

に、電話またはFAXで
介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42)

8438・FAX(40)3008

参加者の声

- ・毎日学習することによって生活に張りが出てきました。
- ・お友達もでき、いろいろな人の考え方や、お話がたくさん聞けてとても勉強になりました。
- ・何でも自由に過ごしていましたが、規則的に勉強するきっかけができ、時間で行動することができるようになりました。友人との遠出もチャレンジしています。



後期高齢者医療制度

からのお知らせ

平成22・23年度の 保険料率が決定

健康診査の お知らせ

所得割率 7・75%

※平成20・21年度は7・96%

均等割額 4万3000円

※平成20・21年度は4万2530円。

▼保険料軽減措置の継続について

被用者保険の被扶養者であつた被保険者に係る保険料について、当分の間、所得割は賦課されず、均等割額を9割軽減されます。

また、均等割額が7割軽減される被保険者について、当分の間、その軽減割合は一律8・5割となります。

▼対象者

受診日に、埼玉県後期高齢者医療に加入している人
※5月下旬以降に対象者に案内ハガキを個別に郵送します。(ただし、3月に実施した「生活状況に関する質問票」の結果により、異なる健診(生活機能評価)の受診券を郵送した人を除く。)

▼健康診査の内容

問診、身体計測(身長、体重、BMI)、理学的検査、血圧測定、血液検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、腎機能検査、痛風検査、貧血検査、心電図検査、眼底検査

※眼底検査は、医師が実施の可否を判定します。

▼受診方法

つぎのいずれかの方法で受診できます。

①個別健診

6月から平成23年2月までの間に、市と契約する医療機関に予約し、受診する。

②集団健診

健康増進課(☎(42)8421)に予約し、つぎのいずれかの時期に「ウエルス幸手」で受診する。

第1期 6月30日(水)、7月1日(木)、2日(金)、3日(土)午前8時～11時

第2期 9月29日(水)・30日(木)午前8時～11時

※個別および集団健診の内容(予約開始日、実施医療機関名など)について、詳しくは案内ハガキをご覧ください。

▼健診費用 無料

問合せ 保険年金課後期高齢者医療担当(☎(43)1111 内線147・197



市職員の人事異動を お知らせします



4月1日付けで行われた市職員の異動者(課長級以上)をお知らせします。

なお、新規採用職員は一般行政職9人、消防士職4人、平成21年度退職者は9人、これらを含め、職員の総異動数は130人です。

※4月1日現在の職員総数は429人(市長など三役は除く)です。

問合せ 庶務課(☎(43)1111・FAX(43)3783

▼ 部長級 ▼

異動はありません

▼ 課長級 ▼

新 職 名	氏 名	前 職 名
政策調整課長(昇任)	関根 一勝	秘書室主席主幹
納税課長	増田 正夫	市民課長
市民課長	谷口 一恵	保険年金課長
保険年金課長	野村 茂	政策調整課長
健康福祉部付(昇任)(社会福祉協議会派遣)	金子 光夫	産業振興課主席主幹
建築指導課長	野川 英夫	生涯学習課副参事兼図書館長
水道管理課長(昇任)	東 聡志	産業振興課主席主幹(農業委員会事務局次長併任)
市民スポーツ課長	柿沼 毅	健康福祉部付(社会福祉協議会派遣)
消防課長	松島 政雄	消防署長
消防署長(昇任)	倉持 克己	本署第1中隊主席主幹