

# 健康・福祉

## 燕市介護の担い手研修

時 2月13日(木) 午前9時30分～午後3時、14日(金) 午前9時30分～午後3時30分 所 市役所1階 会議室102・103 内 介護などの知識を得たい人、地域の茶の間などの活動に活かしたい人、高齢者の支援に興味のある人で2日間通して通える人 定 20人(先着順) 関 高齢者の特徴と接し方、介護保険制度・総合事業の概要、認知症の理解、緊急時の対応、介護予防の軽体操など 関 筆記用具、昼食、飲み物、タオル、運動できる服装でお越しください。 申 2月10日(月)までに電話か窓口にて 関 長寿福祉課 地域支援相談チーム (市役所1階26・27番窓口) ☎ 77・8157

## 女性限定入会説明会

### シルバー人材センター入会説明会

お茶を飲みながら、気軽に



お話ししませんか。  
 時 2月20日(木) 午前10時～1時 時間半程度 所 燕勤労者総合福祉センター 関 60歳以上の女性  
 ②入会説明会  
 ライフスタイルに合わせた仕事のご提案をします！  
 時・所 2月13日(木)：燕勤労者総合福祉センター／18日(火)：吉田産業会館／26日(水)：分水福祉会館 いずれも午前10時～1時間半程度 関 60歳以上の人 関 燕市シルバー人材センター ☎ 64・2483

## 国民健康保険令和7年度人間ドック費用助成の申請受付開始

国民健康保険加入者は、申請をすると人間ドックの受診費用が助成されます。  
 ① 次のすべてに該当する人  
 ① 燕市国民健康保険加入者で、30歳～74歳の人 ※令和7年度中に満30歳になる人を含む。75歳になる人は、誕生日の前日までに受診する場合に助成可能 ② 納期限の到来している国民健康保険税を完納している(見込み含む) 世帯に属する人 ③ 令和7年度に燕市が実施する健康診査ま

たは特定健康診査を受診しない人 ■実施期間 5月1日(木)～令和8年3月31日(火) ■助成予定額 1万8900円を限度額とし、費用額の2分の1(脳ドックやオプシジョン検査は対象外) 申 2月14日(金)までに人間ドック受診申請書を保険年金課(市役所1階9～11番窓口)に持参か郵送にて提出。受診申請書は保険年金課窓口のほか、市ホームページからも取得可能です。市ホームページから電子申請もできます。 他 申請後、4月下旬に(人間ドック受診票)を郵送します。 関 保険年金課 国保係 ☎ 77・8132

## 健康教室 骨折を予防しよう

骨粗しょう症と骨折予防について学びます。  
 時 2月17日(月) 午後2時30分～3時45分 所 済生会三条病院 関 済生会三条病院 ☎ 0256・33・1551



## 権利擁護普及啓発セミナー

成年後見制度を基礎からわかりやすく解説します。  
 時 2月22日(出) 午後1時30分～3時30分 所 燕市民交流センター 関 市内在住・在勤の人、またはボランティア活動や市民活動などに参加している人 定 60人(要予約) 他 講師：廣田貴子さん(廣田法律事務所) 申 電話、電子メールまたは申込フォームにて 関 燕市社会福祉協議会 ☎ 78・7020 / dn.kenri@tbm-sw.jp

## 「レインボー健康体操」体験会

レインボー健康体操は、誰でも無理なくできる寝たきりの予防に効果的な筋トレスです。  
 時 2月28日(金) 午前10時～11時30分 所 吉田公民館 定 40人程度 関 タオル、飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装でお越しください。 他 講師：小黒由記江さん(レ



## 「ミニユニークセッション講座」に一緒に寄り添う

身近な人のゲートキーパーとして私たちができること、人とのつながりについて、一緒に学んでみませんか？  
 時 3月11日(火) 午後1時30分～3時30分 所 吉田公民館 定 40人 他 講師：関谷昭吉さん(新潟青陵大学福祉心理子ども学部准教授) 申 3月4日(火)までに申込フォームか電話にて 関 保健センター ☎ 93・5461



## 『「私のきもち」手帳』で「人生会議」をやってみよう

「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」とは、もしもの時にあなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族や友人、医療・ケアチームと共有する取り組みのことです。誰もが、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。思いを伝えることができる今から、あなたの気持ちを周りの人たちと話し合ってみることが大切です。



厚生労働省 ホームページ ▲



### 「私のきもち」手帳

燕市では、自分が望む医療や介護についての意向を、ご家族など周囲の人たちと共有する「人生会議」の取り組みの一環として、話し合ったことを書き留めておくための『「私のきもち」手帳』を無料で配布しています。記入後、お薬手帳と一緒に保管してください。

### 私のきもち手帳の使い方



私のきもち手帳の他に、「大切な方への絆ノート (エンディングノート)」も配布しています。 ※「私のきもち手帳」、「大切な方への絆ノート」は、長寿福祉課 (市役所1階27番窓口) 他市内施設で配布しています。 詳しくは、市ホームページ (各二次元コード) をご確認ください。



大切な方への絆ノートについてのページ ▲

関 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

## HPV ワクチンのキャッチアップ接種が1年間延長されます！ (期限：令和7年度末)

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンのキャッチアップ接種は今年度(3月末)で終了予定でしたが、国の経過措置で1年間延長されることになりました。 ※昨年夏以降のワクチン需要の大幅な増加に伴う限定出荷の状況などを考慮した経過措置です。  
 令和4年度～6年度中に1回以上接種されている場合に限り、4月以降も公費対象となります。まだ1回も接種していない人で、接種を希望する場合は、3月末までに1回目の接種を済ませてください。

### 経過措置対象者

- 下記の①または②に該当し、令和4年4月～令和7年3月末までに1回以上接種している人  
 ①キャッチアップ接種の対象者(平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性)  
 ②令和6年度定期接種の最終年度である高校1年生相当の人(平成20年度生まれの女子)

### 経過措置の期間

4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

### その他

定期接種の対象者のうち、平成21年度生まれの女子は令和7年度が最終年度です。令和8年度以降のキャッチアップ接種はありませんので、計画的に接種してください。

市ホームページ ▼



関 健康づくり課 ☎ 77・8182