



健康

認知症を予防しましょう！

伊奈庁舎介護福祉課（内線4306）

「あたまの健康チェック®」を受けてみませんか

65歳以上の4人に1人は認知症またはその予備軍といわれています。認知症予備軍の段階では、生活習慣の改善や予防に取り組むことで、認知機能が維持・改善できるといわれています。

「あたまの健康チェック®」は、約10分間、質問に答える対面式の認知機能チェックです。いつまでも心身ともに健康であるために、現在の認知機能を確認し、自身の状態を把握することで認知症予防や介護予防に取り組んでいきましょう。

※認知症の有無や症状を評価するための心理検査（認知症の検査）ではありません。

▼開催場所Ⅱ伊奈庁舎内

▼参加費Ⅱ無料

▼参加対象Ⅱ次のすべてに該当する方

①65歳以上74歳未満の方

②認知症の診断を受けていない方

▼内容Ⅱ約10分間、質問に答える対面式の認知機能チェックです。希望者には、測定結果を基にアドバイスを行います。

▼申込先Ⅱ介護福祉課

※電話または窓口にて開催日の前日までにお申し込みください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。

開催日	開催時間
1月12日(水)	午後1時30分～ 午後4時
1月21日(金)	
1月28日(金)	
2月3日(木)	午前9時～正午
2月18日(金)	

※20分毎の予約制

質問に答えるだけで
かんたん認知機能チェック！



健康

最近、血圧が気になる方へ

健康増進課（保健福祉センター内） ☎0297・25・2100

理学療法士・管理栄養士が教える
高血圧予防教室を開催します

高血圧は自覚症状が少なく、軽い病気と考えがちですが、実はさまざまな病気を引き起こす原因となっており、この教室では、自身の生活を振り返り、食習慣や運動習慣改善のヒントを学ぶことができます。

「健診で血圧が高いと言われた…」

「若いときは低血圧だったのに、歳をとってだんだん高くなってきた…」

「家族と同じ食事をしているのに、なんで私だけ血圧が高いの？」など、最近血圧が気になる方はぜひ、ご参加ください。

▼日時Ⅱ2月16日(水) 午前9時30分～11時30分

▼会場Ⅱみらい平コミュニティセンター
▼定員Ⅱ20人（申し込みが定員を超えた場合は抽選）

▼申込期限Ⅱ1月31日(月)

▼申し込み方法Ⅱ健康増進課へ電話申し込み



防災

広げよう、地域の協力井戸

伊奈庁舎防災課（内線2502）



詳細はこちら

災害時協力井戸にご登録を！

大規模な地震災害が発生した場合、水道施設の損傷による断水が予想されます。断水中はトイレや洗濯などに使用する生活用水の不足が予想されるため、市では、市民の皆さんが所有する井戸水を無償で提供していただく「災害時協力井戸」の登録制度を設けています。災害時は、地域の皆さんの助け合い

が必要不可欠です。

災害時協力井戸は、いつでも申し込みが可能です。ぜひ、登録をお願いします。



災害時協力井戸はこの看板が目印です