



10食品のリスト
1日1回でもとれば1点

高齢者に不足しがちな動物性たんぱく質

肉類	卵	魚介類	牛乳・乳製品	緑黄色野菜
大豆・大豆製品	いも類	果物	海藻類	油脂類

目標は 毎日9点以上!



演題「高齢者の交通安全」
講師 下松警察署交通課 松橋正治



健康診査(内科の健診)

	40歳から74歳	75歳以上 (後期高齢者医療の被保険者)
特定健診	特定健診	後期高齢者の健康診査
目的	メタボに着目した生活習慣病予防	生活習慣病の早期発見・早期治療
内容	問診、身体計測(BMI)、診察、血圧測定、検尿、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)	心電図、腹部計測 医師の判断に基づき 貧血検査、眼底検査
その他	自己負担金1000円 (節目年齢の方は無料) 5月から翌年2月まで	自己負担金500円 県内医療機関 4月から翌年3月まで

演題「健康管理とケンシン」
講師 下松市健康増進課 柳井真由子 保健師



鳴井 職員

安全就業実施中
公益社団法人下松市シルバー人材センター



松原 理事長



末廣 会員



末廣 末廣 宋司
林 林 武敬
原 原 尚子



山縣 会員



林 会員



原 会員

令和元年度
安全・適正就業推進大会
令和元年7月12日(金)10時～
スターピアくだまつ 展示ホール

