

みずもと



発行 令和7年7月1日

高齢者総合相談センター水元
高齢者総合相談センター水元公園



長寿（後期高齢者）医療健康診査を 受けて健康状態を確認しましょう



ご自分の健康状態を確認していますか？
健診は体の変化に気づくチャンスです！

- 【対象】・後期高齢者医療制度に加入している区民の方
・受診期間中に75歳以上となる方
・一定の障害のある65歳～74歳までの方

※対象の方には案内が郵送されています。お手元に届いている書類をご確認ください。

【費用】 無料

【受診期間】 令和7年6月1日～令和7年9月30日まで

【受診場所】 区内指定医療機関



＜受診される際のお願い＞

健康診査は原則**予約制**です。必ず受診前に医療機関に問い合わせてください。
健診当日は必ず自宅で体温計測し、医療機関ではマスクを着用してください。
また体調が優れない時は無理をせず、受診医療機関と受診日の変更について
相談してください。

医療機関は空調により寒く感じたり暑く感じたりする場合があります。体温
調節ができる服装で受診してください。

＜健診結果について＞

健診を受診した後、**健診結果を確認することが大切です。**
必ず受診した医療機関で結果を確認しましょう。



＜こちらの内容に関するお問い合わせ先＞

国保年金課保健事業係 電話：03-5654-8173

高齢者総合相談センターの職員が ご自宅を訪問します

令和7年5月～令和8年3月の間にご自宅を訪問して相談に応じます。
対象の方には、高齢者総合相談センターから案内を送付します。

75歳到達者戸別訪問

日頃の困りごとや高齢者サービスの利用などの相談に伺います。
訪問の際には「職員証」と「区の委託証明書」を提示します。

【対象】 区内在住で令和7年4月2日～8年4月1日に75歳になる方
(施設入所者を除く)

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8257

77歳以上の高齢者の健康を 支援するための戸別訪問

お体や生活の状況を伺い、必要な方には医療や介護サービスをご案内します。訪問の際は、「職員証」を提示します。

【対象】 区内在住77歳以上で、令和5年4月～7年1月の期間に、
医療機関（歯科医院を含む）や健診を受診しておらず、
要支援または要介護認定を受けていない方
(生活保護を受給している方や施設入所者を除く)

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



熱中症に 気をつけましょう!

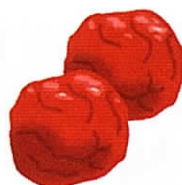
予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう。

こまめな水分補給



喉が渴いていなくても水分をこまめにとりましょう。

塩分補給も忘れずに



汗で失われてしまう塩分もこまめに補給しましょう。

涼しい場所で過ごす



昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節。不要不急の外出は避けましょう。

日傘や帽子の着用



外出時は日傘や帽子でしっかり紫外線と熱をカットしましょう。

一時涼み所を利用しましょう



熱中症のリスクを抑えるため、誰でも休息することが出来る施設があります。

【水元エリア】

- ・水元地区センター
- ・水元学び交流館
- ・水元図書館
- ・水元かわせみの里
- ・西水元地区センター
- ・水元学び交流館
- ・西水元地区図書館
- ・水元総合スポーツセンター



令和7年度の開放期間は5月1日（木曜日）から9月30日（火曜日）までです。

※休館日はご利用いただけません。

※上記公共施設のほか協力民間事業所でも実施しています。

夏にぴったり! 簡単ひんやりレシピを紹介します

食欲がなくなりがちな暑い日が続きますが、そんな時にぴったりの簡単ひんやりレシピです。きちんと食べて夏バテ知らずの夏を過ごしましょう。

まろやか豆乳そうめん

冷たい豆乳スープで食べるそうめん。豚肉も入るので食べ応えもあります。

作り方:【具】豚肉100gはゆでて水菜2把は4cm長さに切っておく。

【スープ】調整豆乳400mlと鶏ガラスープ大さじ2、すり白ごま大さじ1を合わせる。

ゆでて冷たく締めたそうめんを水に切って器に盛り、豚肉・水菜・千切り生姜の順にのせスープをかけてラー油をたらす。

キュウリとツナの冷や汁

缶詰やすりごまを使い冷や汁を簡単に作りましょう。

作り方:【冷や汁】味噌大さじ2、白いりごま小さじ2、すりごま大さじ2を混ぜ、缶詰を切ったツナ缶も加えて混ぜておく。

【薬味】キュウリは輪切り、みょうがは小口切り、大葉細切りにする。ご飯に薬味を乗せ、冷や汁をかける。

★高齢者総合相談センターのご案内★

※お住まいの住所で担当センターが決まります。



高齢者総合相談センター水元
水元1-26-20
03-3826-2419



高齢者総合相談センター水元公園
南水元4-27-13 1階
03-6231-3567

～水元担当地区～

西水元：全域

水元1丁目：1～20、23～26

水元2丁目：全域

水元4丁目：3～6

南水元1丁目：全域

南水元2丁目：全域



～水元公園担当地区～

東水元1丁目：1～18

東水元2丁目：5～19、23～41

東水元3～6丁目全域

水元1丁目：21～22

水元3丁目：全域

水元4丁目：1～2、7～26

水元5丁目：全域

南水元3、4丁目：全域

水元公園：2～8

★相談時間★ 月～金:午前9時～午後7時、土:午前9時～午後5時30分 日・祝・年末年始は休み