



健康ひろば

Health information

4月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

献血に協力を

時 ①9日(日)10時~12時、13時30分~16時 ②23日(日)10時~11時30分、13時~15時30分
 所 ①イオン三原店②マックスバリュ本郷店
 申 前日までにHP からまたは広島県赤十字血液センター(TEL 0120-150-554(平日8時30分~17時)へ)
 問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234 FAX 0848-64-2130) 日本赤十字社HP → 

食生活改善推進員養成講座

時 6月~12月の全7回
 ※9時30分~14時30分または10時~15時。
 所 本郷保健福祉センター
 内 食生活を中心とした健康についての講義と実習
 宛 受講後に食育推進の活動ができる人
 申 5月12日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130)へ

こころの健康相談

時 21日(金)13時30分~15時30分
 内 精神科医師による相談
 定 2人(要申し込み)
 申 13日(木)まで
 所・申 大和保健福祉センター(TEL 0847-34-0960 FAX 0847-34-0299)

若者支援スペース「だんだん」の利用者を募集

時 令和6年3月まで(月2回)
 所 ちゃんくす(港町一丁目)
 内 グループワークや個別相談
 宛 市内在住のひきこもりやニートの状態にある15~39歳の人
 定 10人程度(要申し込み)
 ￥無料
 ※材料費など別途実費が必要。
 申 生涯学習課(TEL 0848-67-6147)または、ちゃんくす(TEL 0848-36-6525)へ  ↑市HP

[子宮頸がん予防ワクチン] シルガード9(9価HPVワクチン)も選択できます

【接種開始日】4月1日
 宛 【定期接種】平成19年4月2日~平成24年4月1日生まれの女子
 【キャッチアップ接種】平成9年4月2日~平成19年4月1日生まれの女子
 【回数】おおむね半年の間に3回
 【接種方法】接種券・予診票・母子健康手帳を持参し、県内の広域予防接種受託医療機関へ
 ※小学6年生には、4月下旬に接種券と予診票を郵送します。接種券を紛失した場合は、こども安心課または本郷・久井・大和保健福祉センターで再発行できます。母子健康手帳と本人確認書類を持参してください。詳しくは市HPで確認してください。
 問 こども安心課(TEL 0848-67-6061) ↑市HP 

フレイルを予防しよう!

テーマ

相談窓口を利用しましょう

フレイルチェックを市HPに開設しています ↑
 高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130 



あなたの現在の健康状態は?

春は1日の寒暖差や気圧変動が大きいので、体調不良を起こしやすい季節です。「疲れやすい、体がだるい、やる気がでない、頭痛がする」などの体調不良が2~3週間続いている場合は、かかりつけ医や高齢者相談センター、保健福祉センターなどの健康相談窓口にご相談しましょう。早めに相談し、対策をとることで、フレイル(健康と要介護の間の状態)への進行を遅らせることができます。

認知症チェック



↑市HP

認知症の症状を簡単にチェックできます。

障害について考えてみませんか



障害については市HPにも掲載しています ↑
 障害者福祉課 TEL 0848-67-6060 FAX 0848-64-2130 

第1回 視覚障害

視覚障害とはどんな症状?

視力や視野に何らかの障害がある状態をいいます。全く見えない人や明暗の区別はつく人、眼鏡などで矯正しても視力の弱い人などさまざまです。生まれつきか、病気や事故などが原因かによっても暮らしにくさが異なります。

こんな配慮が必要です

声を掛けるときは前から近づき、自分から話し掛け、名乗りましょう。白いつえを持った人が立ち止まって困っている様子を見掛けたら、声を掛けてください。また、点字ブロックの上に通道の妨げになるものを置かないでください。