

健康ひろば

Health information

10月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。「整理整頓ができない」「指示を覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配事がある場合は気軽に相談してください。

時 7日(木)・20日(水) 9時～17時

※要申し込み。

所・申 保健福祉課 (TEL 0848-67-6359

FAX 0848-67-5934)



認知症やすらぎ支援員養成講座

時 ①10月28日(木)②11月5日(金)

※いずれも13時30分～16時。

所 ①久井保健福祉センター

②サン・シープラザ4階

内 認知症の人とのコミュニケーションについてほか

定 各30人(要申し込み)

申 10月22日(金)までに社会福祉協議会 (TEL 0848-63-0570 FAX 0848-63-0599)へ

食育講演会

時 30日(土)11時～12時

所 芸術文化センター ポポロ

【演題/講師】食で育む生きる力～今日からできることを見つけませんか～(仮)/広島国際大学 健康科学部医療栄養学科講師 森 宏子さん

定 50人(要申し込み)

申 22日(金)までに保健福祉課 (TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)へ

休日の健診

時 17日(日) 8時30分～

所・申 三原市医師会病院 (TEL 0848-67-7030)

内 各種健診、がん検診など

定 各30人(要申し込み)

¥ 有料(健診項目による)

「おうちで健康体操教室」を開催します

自宅で取り組める体操を講師と一緒に体験します。

時 ①11月1日(月)10時～11時

②11月8日(月)10時～11時

所 ①南方コミュニティセンター

②リージョンプラザ

対 65歳以上の人

定 各20人(要申し込み)

申 高齢者福祉課 (TEL 0848-67-6055

FAX 0848-64-2130)

認知症チェック!

気になり始めたらチェックしてみよう!

認知症の症状には、物忘れだけでなく、身だしなみを気にしなくなる、ふさぎこんで力がなくなるといった「うつ状態」に似た症状や、怒りっぽくなる、不安がるといった症状が現れる場合もあります。

物忘れだけでなく、生活面や気持ちの面で以前と異なると感じたときは、各地域包括支援センター(高齢者相談センター)に相談してください。



認知症チェックは市HPでも



↑市HPへ

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市HPに開設しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものもあります。

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055

FAX 0848-64-2130

健康コラム Q&A

Q 食生活改善推進員って何?



Answer.1 ▶▶▶ 食生活改善推進員を頼ろう

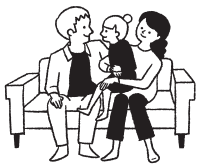
わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食生活改善を中心とした健康づくり活動を進めているボランティア。市内では128人が「親子の食育」「高齢者のための低栄養予防」をテーマとした教室などを開催し、市民に「食をとおした健康づくり」の輪を広げる活動を行っています。

Answer.2 ▶▶▶ あなたも「食推さん」になろう!

食に関心があり、「自分自身や家族の健康を守りたい」「食をとおした地域貢献やボランティア活動に興味がある」人は、毎年春に募集する市主催の「食生活改善推進員養成講座」の課程を修了することで食生活改善推進員として活動することができます。興味のある人は問い合わせてください。

保健福祉課 TEL 0848-67-6053

FAX 0848-67-5934



子育て応援

Childcare information

10月

プレパパママ&パパママのためのお役立ち情報を掲載。

小児インフルエンザ予防接種の費用を助成します

【接種期限】令和4年1月31日(月)まで
対 次の①②の両方に該当する6カ月児〜中学3年生
 ①市内に住民登録している
 ②生活保護世帯または市民税非課税世帯に属している
【接種方法】市が交付する接種券と母子健康手帳を市内の各医療機関に持参
【接種券の交付場所】保健福祉課(市役所本庁2階)、本郷・久井・大和保健福祉センター
 ※印鑑、申請書・被接種者の本人確認ができる物を持参してください。
【助成額】全額(接種券を持参した場合)
 ※接種後の払い戻し不可。
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6359 FAX 0848-67-5934)

オンライン離乳食教室

離乳食の進め方などについての教室。
時 8日(金)10時~10時40分
対 10カ月~1歳6カ月児の保護者
定 3人(要申し込み)
 ※事前にウェブ会議のサービス[Zoom]のダウンロードが必要です。
申 6日(水)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)へ

就学時健康診断

時 10月28日(木)~11月25日(木)のうち、市が指定する日
対 市内に住居登録し、令和4年4月に小学校に入学する予定の子
 ※詳しくは、10月上旬に送付する案内で確認してください。
問 学校教育課(TEL 0848-67-6154 FAX 0848-67-5912)

子どもの発達について相談できます

市の子ども発達総合相談室では、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが相談に応じています。子どもの言葉や行動などについて、心配な事がある場合は気軽に相談してください。
時 毎週月~金曜日9時~17時
所 サン・シープラザ3階または保健福祉課(市役所本庁2階)
対 18歳未満の子と保護者(要申し込み)
申 保健福祉課(TEL 0848-67-6359 FAX 0848-67-5934)



10月の

子育て世代包括支援センター すくすく

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。

母乳相談・卒乳相談

時 ①5日(火)10時~12時のうち1時間
 ②14日(木)10時~12時のうち1時間
所 ①市役所本庁2階
 ②サン・シープラザ3階
内 産前・産後の乳房ケアの相談
対 出産前後・子育て中の人
定 各2人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにすくすくへ

地域子育て支援センターでのすくすく育児相談①

時 20日(水)10時~12時
所・申 あさかぜ保育園(TEL 0848-60-9288)
内 保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士による相談
対 乳幼児の保護者
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
【申込期限】相談日の前日まで

マタニティスクール

時 26日(火)10時~12時
所 サン・シープラザ3階
対 妊婦
内 沐浴体験&ミニ講座(妊娠・出産・産後の生活)
定 5人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 開催日の前日までにすくすくへ

栄養士のごはんの相談

時 14日(木)10時~12時のうち1時間
所 サン・シープラザ3階
内 離乳食や幼児食についての相談
対 乳幼児の保護者
定 2人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにすくすくへ

地域子育て支援センターでのすくすく育児相談②

時 29日(金)10時~12時
所・申 久井認定こども園(TEL 0847-32-6888)
内 保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士による相談
対 乳幼児の保護者
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
【申込期限】相談日の前日まで

スマイルママ広場

時 27日(水)10時~12時
所・申 本郷ひまわり保育所(TEL 0848-86-5513)
内 ママのストレッチ・赤ちゃんとの触れ合い方など
対 5カ月までの乳児と母親
定 5組(要申し込み)
用 母子健康手帳・バスタオル
【申込期限】相談日の前日まで

問い合わせ・申し込みは 市役所本庁2階 保健福祉課内 TEL 0848-67-6217 FAX 0848-67-5934