



楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

【講師】マリエフィットネスサポート
健康運動指導士 横山有里さん

対 原則2回受講できる人
健診などで空腹時血糖値100mg/dl以上
の人、またはHbA1c5.6%以上の人など
※当日、会場入口において検温・体調確認
を行います。体調不良の人は参加を
遠慮してください。

定 各20人(要申し込み)

申 29日(月)までに保健
福祉課(TEL 0848-67-
6236)へ



↑市HPへ

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年齢に関係
なく誰でも気軽に相談してください。

時 4日(木)、17日(水)9時~17時

※要申し込み。

所 申 保健福祉課(市役所本庁2階TEL
0848-67-6359 FAX 0848-67-5934)

認知症高齢者等 事前登録制度があります

認知症高齢者などの情報を、市に登
録する制度を実施しています。登録し
た内容は、地域包括支援センターに提
供し、日ごらの見守りや行方不明時の
早期保護に役立てます。登録者のうち、
認知症状が重度の人は個人賠償責任保
険に加入することができます。詳しく
は問い合わせてください。

対 行方不明になる恐れのある認知症の
人(要申し込み)

申 高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055

FAX 0848-64-2130)

糖尿病予防教室

時 ①12月1日(水)10時~11時

②12月16日(木)10時~11時

所 中央公民館2階

対 ①保健師・栄養士による糖尿病と認知
症の関係、糖尿病予防のための食事の話
②糖尿病予防のための運動の実践
について

献血に協力を

時 28日(日)10時~12時、13時15分~
16時

所 イオン三原店

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6205

FAX 0848-67-5934)

薬局で糖尿病リスク測定が できます

市内の薬局で血糖値の簡易測定がで
きます。糖尿病の予防・早期発見につな
げましょう。

実施薬局 (11月~12月)	問い合わせ先
さくら薬局	TEL 0848-64-2821
なの花薬局 宮浦店	TEL 0848-29-8000

対 血糖値の自己測定、薬剤師による結
果説明と指導

対 20歳以上で健康診査を受
診していない人(要申し込み)

料 無料(年度に1回まで)

問 保健福祉課(TEL 0848-
67-6053)



↑市HPへ

認知症チェック!

「顔はわかるのに名前が出てこない」

「老化現象による物忘れ」と「認知症による
物忘れ」には違いがあります。老化による物
忘れは、ヒントがあれば思い出すことができ、
自身には物忘れをしているという自覚があり
ます。人や物の名称だけ忘れてしまうのは、
老化による物忘れの可能性が高いでしょう。

一方、認知症による物忘れは、忘れている
自覚がなく、体験したこと全てを忘れてしま
うといった特徴があります。

「これって認知症?」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
の人向けのものがあります。

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055

FAX 0848-64-2130

健康コラム Q&A

Q お家で気軽にできる
赤ちゃんとのふれあい遊びは?



Answer.1 ▶▶▶ のびのび体操

赤ちゃんをあおむけに寝かせて、足や腕を軽くマッサージ
するように「のびのび〜」と声を掛けながらさすりませす。赤
ちゃんの体の動きを楽しむように優しくゆっくりマッサージ
してあげるとよいです。

Answer.2 ▶▶▶ シーソー遊び

この遊びは、赤ちゃんの首が据わってから行いましょう。
まず、足を伸ばして太ももの上に赤ちゃんを向かい合わせに
座らせます。次に、脇を支えながらゆっくり後ろに倒したり
、起こしたりします。赤ちゃんの脇を支えて行い、後ろに
倒す時は無理をせず軽く倒す程度にしましょう。

乳児期のふれあい遊びは、赤ちゃんと大人の愛着形成につ
ながるだけでなく、赤ちゃんの体や脳が刺激されて、さまざ
まな発達が促されます。

特別なことをする必要はなく、抱っこやお世話をする時に
優しく触れたり、声を掛けることもふれあい遊びの一つで
す。親子で楽しく家での時間を過ごせるとよいですね。

保健福祉課 TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934