



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、日ごろ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、赤ちゃん和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