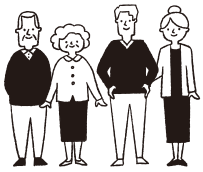

健康ひろば

Health information 1月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

②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
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
定 各15人(要申し込み)
申 11日(火)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6236)へ

↑市HP

成人男性の風しん抗体検査・予防接種を無料で実施

時 2月28日(月)まで
対 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、これまでに抗体検査も予防接種も受けていない人
所 参加医療機関
【受診方法】クーポン券・本人確認書類・受診票を持参し、参加医療機関へ
※医療機関への事前予約が必要です。
※クーポン券を紛失した人・転入などでクーポン券が届いていない人は、保健福祉課へ問い合わせてください。
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6359 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(1月から2月)	問い合わせ先
関西薬局三原駅前店	TEL 0848-67-5445
なでしこ薬局	TEL 0848-64-7045

内 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)
¥ 無料(年度に1回まで)
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)

↑市HP

糖尿病予防教室

時 ①13日(木)②28日(金)
※いずれも10時～11時。
所 久井保健福祉センター
内 ①マリエフィットネスサポート　健康運動指導士　横山有里さんによる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・所 ①13日(木)9時30分～11時15分、12時30分～16時・市役所本庁舎
②16日(日)10時～11時30分、12時45分～15時30分・マックスバリュ本郷店
③22日(土)10時～12時、13時15分～16時・フジグラン三原
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6205 FAX 0848-67-5934)

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 6日(木)、19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)

認知症チェック!

認知症の検査ってどんなもの?

一般的に、認知症になると脳の形や機能が変化するため、その状態を知るために、MRIやCTなどの画像検査を行います。
また、長谷川式簡易知能評価スケールという、計算や数分前に見たものを覚えているかなどの質問形式の検査を行います。
そのほか、問診では生活歴や本人の普段の様子などの聞き取りを行います。
受診の際は、本人が拒否する場合も多くあります。本人の気持ちに配慮しつつ、「先のために今の状態を知っておこう」など、前向きな言葉がけで早期発見につなげましょう。

認知症チェックは市HPでも

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。

↑市HPへ

高齢者福祉課　TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130

健康コラム Q&A

Q 寒い冬におうちで気軽にできる体操は?

Answer ▶▶▶ 足指体操がおすすめ

足の指と指の間を広げながら各指を15秒間ずつ伸ばします。引っ張りすぎないように注意しましょう。

次に足指の間に手指を入れて足首で円を描くようにゆっくり回します。足指の間に手指を入れるときは、無理に根元まで手指を入れないようにしましょう。

足指体操は、指が地面に対してしっかりと踏ん張れるようになるため、背筋が伸びて姿勢が良くなり、安定感のある立ち方ができるようになります。膝や股関節、腰が痛くて曲がりにくい人は無理せずに行なってください。
寒い冬は足先が冷えやすくなります。足指体操を行うことで血流が良くなり、足先が温まるので、ぜひ足指体操を行なってみてください。

高齢者福祉課　TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130

子育て応援

Childcare information 1月

プレパパママ&パパママのためのお役立ち情報を掲載。

ひとり親家庭への修学資金・就学支度資金の貸し付け

対 令和4年度に高校や大学などへ進学する子がいるひとり親家庭、または父母のいない家庭
※他団体から同種の貸し付けを受けている人は除きます。詳しくは資料(子育て支援課、各支所に用意)で確認するか、問い合わせてください。
※貸し付けを希望する場合は、事前に子育て支援課に相談してください。
申 子育て支援課(TEL 0848-67-6045)

離乳食教室

時 14日(金)10時～10時40分
所 サン・シープラザ3階
内 離乳食の進め方など
対 7～9カ月児の保護者
定 各5人(要申し込み)
用 母子健康手帳、バスタオル
申 11日(火)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)へ

子育て世帯に臨時特別給付金(国)を支給します

【給付額】対象児童1人あたり10万円
【対象児童】①令和3年9月分の児童手当※1支給対象の児童(申請不要)
②平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの児童(申請必要)
③令和3年10月1日～令和4年3月31日に生まれた児童手当※1の支給対象の児童(令和3年9月生まれの児童を含む)(申請不要)
※いずれも公務員は申請が必要です。
※1 所得制限有り。
対 対象児童の保護者のうち、生計を維持する程度の高い人
※申請用紙を対象世帯に送付します。
【支給日】申請月の翌月以降
申 申請用紙を子育て支援課(TEL 0848-67-6045 FAX 0848-64-2130)へ

祝日の小児科救急当番医院

時・所 ①1日(土) 9時～12時、14時～16時30分・興生総合病院(円一町二丁目TEL 0848-63-5500)
②2日(日) 9時～12時、13時30分～16時30分・三原赤十字病院(東町二丁目TEL 0848-64-8111)
③3日(月)・10日(月)8時30分～17時30分・三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目TEL 0848-62-3113)

子どもの発達について相談できます

時 3日・10日を除く毎週月～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)
内 保健師や臨床心理士、言語聴覚士などによる相談
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)

1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 ①11日(火)②18日(火)
※いずれも10時～12時のうち1時間。
所 ①サン・シープラザ3階
②市役所本庁2階
内 産前・産後の乳房ケアの相談
対 出産前後の人・子育て中の人
定 各2人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 11日は7日までに、18日は前日までにすくすくへ

栄養士のごはんの相談

時 11日(火)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 7日(金)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 13日(木)10時～12時
所・申 本郷ひまわり保育所(TEL 0848-86-5513)
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

地域子育て支援センターでのすくすく育児相談②

時 28日(金)10時～12時
所・申 さんさんまりんこども園(TEL 0848-61-2363)
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 25日(火)10時～12時
所 サン・シープラザ3階
対 妊婦
内 妊娠中の生活と出産について
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

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