



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。心配ごと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 13日(木)・26日(水)※いずれも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

こころの健康相談・ひきこもり相談

時 ①10月25日(火)②11月10日(木)
※いずれも13時30分～15時30分。

所 ①大和保健福祉センター

②市役所本庁6階

内 精神科医による相談

定 各2人(要申し込み)

申 ①10月17日(月)までに大和保健福祉センター(Tel 0847-34-0960 Fax 0847-34-0299)へ

②11月2日(水)までに保健福祉課(Tel 0848-67-6053 Fax 0848-67-5934)へ

休日の健診

時 16日(日)8時30分から

所・申 三原市医師会病院 (Tel 0848-67-7030)

内 特定・基本健診、各種がん検診

定 各30人(要申し込み)

¥ 有料(健診項目による)

糖尿病予防教室

時 17日(月)14時～15時30分

所 ①みはら市民大学②久井保健福祉センター※②は動画視聴。

内 三原赤十字病院 糖尿病予防チーム(医師・管理栄養士・理学療法士)による糖尿病の予防および重症化を予防する話
対 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、関心のある人

定 各30人(要申し込み)

申 14日(金)までに保健福祉課(Tel 0848-67-6236)へ



↑市HP

インフルエンザ予防接種を無料で受けられます

時 令和5年1月31日(火)までに1回

対 ①～③のいずれかに該当する人

①接種日に65歳以上

②接種日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器または免疫の機能に重い障害がある(身体障害者手帳1級相当)

③接種日に16歳～59歳で、②と同じ障害がある

所 ①②県内広域予防接種受託医療機関

③市内医療機関

用 ①(1)予診票(2)接種券(3)本人確認書類※(1)(2)は対象者に個別送付。

②(1)～(3)、(4)障害者手帳の写し

③委任状兼報告書(対象者に個別送付)、(3)(4)

申 ①②の人は、県外で接種する場合は実費です。事前に手続きが必要ですので、詳しくは市HPまたは保健福祉課へ。

問 保健福祉課(Tel 0848-67-6061)へ



↑市HP

認知症チェック!

テーマ

社会参加と認知症

適度な運動や適切な食生活に加え、健康維持のポイントとして注目されているのが「社会参加」です。自治会活動やボランティア、運動や趣味の教室などの社会参加をしている人が多い地域では、転倒やうつ、認知症のリスクが低い傾向があるといわれています。

好きな活動を楽しむことややりがいを感じることで、人との交流は、脳の活性化につながるといわれています。まずは、身近な地域の活動を知り、参加してみましょう。

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

フレイルを予防しよう!

テーマ

「フレイル」ってなあに?



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



健康と要介護状態の中間の状態、まずはチェック

フレイルとは、加齢とともに心身の生活機能や社会的なつながりが弱くなった状態のこと。健康と要介護状態の中間の状態、そのままにしておくと要介護につながるリスクがあります。

コロナ禍で、外出を控えるなど体を動かす機会が少なくなると、特に高齢の人にとっては『動かないこと(生活不活発)』による健康への影響が危惧されます。

フレイルは、早めに気付いて対処することで、以前の健康状態に戻る「若返り」も期待できる段階です。まずは、フレイルチェックをして、身体の状態を確認してみましょう!