



健康ひろば

Health information

11月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

食育講演会

時 12日(土)10時30分～11時30分

所 中央公民館2階

【演題/講師】育てよう「食べる力」広げよう「実践の環」/安田女子大学 家政学部管理栄養学科講師 寄谷博子さん

定 70人(要申し込み)

申 9日(水)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)へ

おうちで健康体操教室

時 12月16日(金)10時～11時

所 宮浦コミュニティセンター

対 65歳以上の人

【講師】マリエフィットネスサポート 松尾紀江さん

定 20人(要申し込み)

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

知って安心!家族介護教室

時 25日(金)13時30分～14時30分

所 中央公民館2階

内 認知症の人のお薬の話

【講師】三原薬剤師会 モリオ薬局 松尾一法さん

定 20人(要申し込み)

申 22日(火)までに高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)へ

こころの相談室「ここケア」

時 23日を除く毎週火・水曜日9時～18時30分

所・問 カウンセリングルームここケア(西町一丁目TEL 0848-62-2500)

内 臨床心理士による相談

対 精神科に通院していない人と家族(要申し込み)

料 3回まで無料

子宮頸がんワクチンの償還払いをします

子宮頸がんワクチンの積極的勧奨を控えていた平成25年6月～令和4年3月の間に、定期接種期間(16歳になる年度内)を過ぎて自費で接種した人に、接種費用の償還払いを行います。

【申請期限】令和7年3月31日(月)まで
対 次の全てに該当する人

①令和4年度に18～25歳の人②令和4年4月1日に市に住民登録がある人③子宮頸がんワクチンを定期接種の期間を過ぎて自費で接種した人

【支給額】接種費用と市の基準額のどちらか低い金額

用 申請書(窓口、市HPに用意)、予防接種費用の領収書、母子健康手帳など接種の確認ができるもの、振込先が確認できるもの

申 郵送または保健福祉課(〒723-8601三原市港町三丁目5番1号TEL 0848-67-6061)へ

※詳しくは市HPで確認してください。



↑市HP

認知症チェック!

テーマ

地域で広がる認知症カフェ

認知症カフェは、1997年にオランダで最初に開店しました。認知症を話題にすることがタブー視されていた時代に、認知症に関わりのある人々がくつろいだ雰囲気の中でお互いを理解しあう場として始まり、現在では世界中に広がっています。

市内には現在10カ所のカフェがあり、認知症の人や家族、地域の人や専門職員が、自身の体験や思いを語り合う場になっています。カフェでの交流を通じて、参加者が認知症への理解を深めるとともに、カフェが認知症に関する情報を発信する拠点となるよう取り組んでいます。多くの人の参加をお待ちしています。

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

低栄養を予防しよう



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



フレイル予防の3本柱 その1「栄養」～低栄養を予防しよう～

実りの秋!食欲の秋!食べ物がおいしい季節です。フレイル予防の3本柱のその1は「栄養」。毎日食事はしっかり摂れていますか?栄養のポイントは、「低栄養を予防すること」です。

高齢期になると、食欲の低下など、気付かないうちに低栄養状態になっていることも。「健康には粗食が一番」というのは誤解であり、多種多様な食品を摂っている人が高齢でも元気に生活していることが分かっています。

特に肉や魚、卵、牛乳、大豆製品をバランスよく毎日の食事に取り入れ、低栄養を予防しましょう。