



# 健康ひろば

Health information

2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。「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 9日(木)・22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

## こころの相談室「ここケア」

時 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その家族(要申し込み)  
料 3回まで無料

## 令和4年度中に40・50・60・70歳になる人は歯科健診が無料

時 3月31日(金)まで  
※対象者にはピンク色の無料券を交付しています。

【受診方法】市内の歯科医院に直接予約し、診察時に無料券を持参  
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)



↑市HP

## 認知症・高齢者虐待防止セミナー

時 21日(火)10時30分～12時  
所 中央公民館  
内 認知症への理解、関連する制度など  
【講師】認知症介護指導者 桐山 美紀子さん  
定 20人(要申し込み)  
申 17日(金)までに専用申し込みフォームから、または高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055 FAX 0848-64-2130)へ



↑専用申し込みフォーム

## 献血に協力を

時・所 23日(木・祝)10時～12時、13時30分～16時・イオン三原店(城町二丁目)  
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234 FAX 0848-67-5934)

## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種を無料で実施

【受診期限】3月31日(金)まで  
所 参加医療機関  
※参加医療機関は厚生労働省HPで確認してください。  
対 昭和37年4月2日～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  
【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。  
※有効期限切れのクーポン券を持っている人・券を紛失した人・転入などで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。  
申 保健福祉課(TEL 0848-67-6061)へ



↑厚生労働省HP



↑市HP

## 認知症チェック!

テーマ

性格が変わった?

認知症を発症すると、穏やかな人が急に怒りっぽくなる場合があります。以前に比べて頑固になった、人への気遣いができない、失敗を人のせいにするなど、急な性格の変化に周りの人は戸惑うこともあるでしょう。原因として、脳の中の感情をコントロールする部分に障害が起きることや、物忘れによって自分が置かれている状況が理解できず不安が高まることなどがあげられます。責めるような声掛けは本人の不安をさらに増幅させます。ゆっくり話を聞く姿勢が必要ですが、お互いに興奮してしまう場合は、いったん離れて冷静になることも大切です。

## 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

## 健診を受けよう!

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



## 新型コロナウイルスが及ぼす心とからだへの影響

加齢とともに、筋力や活力が衰えてくる状態のことを「フレイル」と呼びます。新型コロナウイルスの感染を恐れて外出や人と関わる機会を必要以上に減らすことで、今まで以上にフレイルに陥りやすい状態となっています。

75歳以上の人を対象とする後期高齢者の基本健診は「フレイル健診」とも呼ばれており、血液検査のほかに、15項目の質問に答えることで、病気の早期発見だけでなく心身機能の衰えについても確認することができます。まずは健診を受けてフレイルに気づき、生活習慣の改善に生かしてみたいかがでしょうか。