



健康ひろば

Health information

3月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

成人男性の風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限を延長します

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
※対象者には、4月以降に案内はがきを送付予定です。

【延長後の有効期限】令和6年3月31日(日)まで

※クーポン券を紛失した人・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。

※詳しくは市HPで確認してください。

申 保健福祉課(TEL 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)へ



↑市HP

こころの相談室「ここケア」

時 21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

麻しん・風しんの無料予防接種

麻しん・風しんの混合ワクチン2期の定期予防接種を無料でを行います。

【期限】31日(金)まで

対 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子

所 県内の広域予防接種受託医療機関

用 予防接種券、予防接種予約票、母子健康手帳

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6061

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)

休日の健診

時 12日(日)8時30分から

所・問 三原市医師会病院(TEL 0848-67-7030)

内 各種健診、がん検診など

定 各30人(要申し込み)

※健診項目によっては有料。



↑市HP

献血に協力を

時・所 23日(木)10時～11時、12時15分～16時・興生総合病院(円一町二丁目)

申 22日(水)までに広島県赤十字血液センターHPからまたは電話で(TEL 0120-150-554(平日8時30分～17時))

問 保健福祉課(TEL 0848-

67-6234 FAX 0848-67-

5934) 日本赤十字社HP



精神保健福祉相談

時 15日(水)13時30分～15時30分

所 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

内 精神科医師による相談

申 7日(火)までに県東部保健所

(TEL 0848-25-2011)へ

認知症チェック!

テーマ

財布に小銭が増えていませんか?

認知症が進行すると、単純な計算や物事を素早く判断することが難しくなります。そのため、買い物の会計時にどの硬貨を何枚出せばよいのか計算できず、小銭がたくさんあってもお札で支払ってしまい、財布の中が小銭でいっぱいになることがあります。

買い物に行くことは、楽しみや生活の活性化につながります。支払いに戸惑う人がいた場合でも、お店の人や周りの人が受け入れて、本人が焦ることなくゆっくりと会計ができる配慮があるとよいですね。

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

ささいな口の衰えを見逃さない



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



オーラルフレイルを知っていますか?

健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階がありますが、その一歩手前で、「ささいな口の機能の衰え」(オーラルフレイル)の症状が現れます。固いものがかみにくくなる、食べこぼしやむせるが増える、滑舌が悪くなるといった状態が続くようであれば、オーラルフレイルの可能性ががあります。この状態を放置すると、栄養状態の悪化で筋力が低下し外出がおっくうになり、ますます心身の機能が低下していきます。

健やかな生活を長く保つためには、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に取り組んでいくことが大切です。