



健康ひろば

Health information

6月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

こころの健康相談

【広島ひきこもり相談支援センター(東部センター)による相談】

時 7月11日(火)13時30分~15時30分

所 本郷保健福祉センター

対 おおむね18歳以上

定 1人(要申し込み)

申 7月3日(月)までに本郷保健福祉センター(TEL 0848-86-3609)へ

【臨床心理士による相談】

時 ①22日(木)10時~12時②7月10日(月)13時30分~15時30分

所 サン・シープラザ3階

対 児童・生徒などその保護者

定 各1人(要申し込み)

申 ①14日(水)②30日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6053)へ

献血に協力を

時 27日(火)13時~16時

所 三原赤十字病院(東町二丁目)

申 事前予約も可 ※詳しくは日本赤十字社HPまたは県赤十字血液センター(TEL 0120-150-554)へ。

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234)

日本赤十字社HP



薬局で糖尿病リスク測定ができます

実施薬局(6月~7月)	問い合わせ先
クルーズ薬局頼兼店	TEL 0848-61-5322
佐藤薬局	TEL 0848-64-5780
関西薬局三原駅前店	TEL 0848-67-5445
なの花薬局城町店	TEL 0848-67-6481
三原なみき薬局	TEL 0848-64-8468

実施薬局(令和6年3月末まで)	問い合わせ先
イオン薬局三原店	TEL 0848-61-3866
三原薬剤師会センター薬局	TEL 0848-64-8079
センター薬局日赤前店	TEL 0848-81-0577
玉浦薬局	TEL 0848-63-2115
ときわ薬局	TEL 0848-62-2953
ときわ薬局宮沖店	TEL 0848-67-4774
なのはな薬局	TEL 0848-60-9210
平井薬局	TEL 0848-63-9066

因 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導 函 20歳以上で健康診査を受診していない人(要申し込み)

料 無料(年度に1回まで)

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)

FAX 0848-64-2130

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

所 接種券・予診票などを持参し、県内の広域予防接種受託医療機関へ
※対象者には6月下旬に接種券と予診票を送付します。

自己負担額 3,000円

※生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は、事前に手続きをすると無料になります。

函 市内に住民登録している①②のいずれかに該当する人

※既に接種したことがある人は対象外。

①令和5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

②接種日に60~64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人(身体障害者手帳1級に相当する人)

申 接種券・本人確認書類を持参し、保健福祉課(市役所本庁1階)または本郷・久井・大和保健福祉センターへ

※代理人の申請は印鑑が必要です。

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6205)



市HP

フレイルを予防しよう!

テーマ

低栄養状態に注意しましょう



フレイルチェックを市HPに開設しています↑

保健福祉課 TEL 0848-67-6053

FAX 0848-64-2130



体重が減少していませんか?

高齢になると1回の食事量が少なくなるため、低栄養状態になりがちです。「半年以内に体重が2~3kg減った」または「BMIが18.5より低い」のいずれかに当てはまる人は、3年以内に要介護となるリスクが1.7倍高くなることが分かっています。低栄養を予防するために、栄養に偏りがちな食事、特にたんぱく質を積極的に摂取して、健康寿命を延ばしましょう。

認知症チェック



市HP

認知症の症状を簡単にチェックできます。

障害について考えてみませんか



障害については市HPにも掲載しています↑

障害者福祉課

TEL 0848-67-6060 FAX 0848-64-2130

第3回 精神障害

うつ病や依存症などの精神疾患のため日常生活や社会参加が難しくなる状態

統合失調症の人の声

外見からは分かりにくいので、気持ちが不安定であることを周りの人に理解してもらえないことも多いです。うまく思いを伝えたり周囲に合わせたりすることができず、会社になじめなかった経験があります。

こんな配慮が必要です

ストレスを感じやすく周囲に気を遣い過ぎる人も多いので、穏やかにゆっくり話し掛け丁寧に関わることが心の安定につながります。体調により体を動かすのが難しい日もあるため、本人のペースに配慮し気持ちに寄り添いましょう。