

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール量で男性：40g以上、女性：20g以上とされています。飲酒の影響は個人差があります。健康に配慮した飲酒を心がけましょう！



受けていますか？女性のがん検診

育児や介護など家族のことを優先しがちになっていませんか。がんは誰でもなる可能性があります。子宮がん検診は20歳、乳がん検診は40歳になってから、早期発見のため、2年に1回、検診を受けてください。

◆無料クーポン券対象者(女性)

子宮がん検診 平成16年4月2日～平成17年4月1日生
乳がん検診 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生
※対象者に「無料クーポン券」等を5月下旬に個人通知しました。

転入等で、無料クーポン券がない人は、ご連絡ください。

日時＝令和8年2月末日まで 場所＝指定医療機関

※実施期間終了間際には、予約状況により希望の医療機関で受診できないことがありますので早めの受診をお勧めします。

費用＝乳がん検診：40～49歳 3,000円、50～69歳 2,000円、70歳以上 無料

子宮頸がん検診：20～69歳 2,000円、70歳以上 無料

申込＝検診を受ける前に、受診票の発行を下記へ申し込み

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



萌 こころの相談室

眠れない日や気分が落ち込む日が続く、やる気が出ない、不安でしかたない、精神科への受診や薬への不安など、精神保健福祉士等の資格を持った相談員へ電話で相談しませんか。

支援機関や制度の情報提供をします。

秘密は厳守します。(相談無料、通話料はかかります)

日時＝12月1日(月)～5日(金) 各日9時～21時

対象＝県民

問合せ＝社会福祉法人 萌 生活支援センターなつ・鎌田(☎23-7214)



(障害福祉課)

精神保健福祉相談

精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談



無 料
要 申 込

日 時

12月 5日(金) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分

12月25日(木) 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分

場所＝さんて郡山もしくは相談希望者の自宅

対象・定員＝精神的な症状で悩んでいる人や家族、各日2人

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299) 診療科目：内科・小児科 診療時間：13時～19時
診療日：日曜・祝日・年末年始(12月28日～1月4日・9時～20時) ※必ず事前にお電話ください。



認知症の人や家族を見守る もの忘れ相談会

無 料
要 申 込

もの忘れについてタッチパネルを使ってチェックし、その後ももの忘れや認知症について相談を受けます。

対象・定員＝市内在住・在勤の人、4人(先着順)



時間	実施場所	問合せ・申込
11月21日(金)9時30分～12時	平和地区公民館2階 団体交流室	第四地域包括支援センター(☎51-0700)
12月2日(火)13時30分～16時30分	片桐地区公民館 研修室1・2	第二地域包括支援センター(☎55-7011)



若年性認知症相談会

無 料
要 申 込

65歳未満で発症する認知症。医療・介護・就労・経済的支援などについてお気軽にご相談ください。ご家族からの相談も受け付けます。

日時＝11月18日(火) 13時30分～14時30分 場所＝南部公民館 ふれあいルーム

対象・定員＝市内在住・在勤の人、2人(先着順)

申込・問合せ＝開催日前日までに第三地域包括支援センター(☎57-2233)へ



認知症サポーター養成講座

無 料
要 申 込

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか？認知症の症状と対応、予防について学ぶ講座です。講座終了後、もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使用して、もの忘れ相談を行います(希望者のみ要申込)。

日時＝11月11日(火) 14時～15時30分 場所＝市役所306会議室

対象・定員＝市内在住・在勤の人、10人(先着順)

申込・問合せ＝開催日前日までに地域包括支援センター(☎55-7733)へ



認知症啓発映画上映会 「長いお別れ」



無 料
要 申 込

父・昇平の70歳の誕生日で久しぶりに集まった娘たちは、厳格な父が認知症になったという事実を告げられる。日に日に記憶を失い、父でも夫でもなくなっていく昇平の様子に戸惑いながらも、そんな昇平と向き合うことで、おのおのが自分自身を見つめなおしていく。そんな中、家族の誰もが忘れていた思い出が、昇平の中で息づいていることがわかり…。映画をきっかけに「認知症」について自分事として考えてみませんか？

日時＝令和8年1月19日(月)13時30分～15時45分(開場：13時)

場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

定員＝250人(定員を超えた場合は抽選)

申込＝11月30日(日)23時までにQRコードへ

郵送の場合、11月28日(金)必着で往復ハガキに、名前・住所・電話番号・参加人数(2人まで)を記入し、地域包括ケア推進課(〒639-1198 北郡山町248-4)へ郵送

※抽選結果はメールまたは返信用ハガキで12月12日(金)ごろに通知します。

問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)

