

# 健康

5月31日から6月6日は禁煙週間  
**5月31日は世界禁煙デー**

自分のため、周りの人の受動喫煙防止のために禁煙しませんか。  
 市内の薬局や医療機関に禁煙相談窓口があります。市HPでご確認ください。  
 受動喫煙のない社会を目指してできることをみんなで考えましょう。  
 問合せ=さんて郡山 (☎58-3333)



## 市の検診(健診)は6月からスタートします

令和8年度の市のがん検診等各種検診・後期高齢者健診は6月1日からスタートします。  
 健康な人こそ検診(健診)を受けて、自分の体を守りましょう。

場所=指定医療機関

対象=検診(健診)によって異なります

◆下記の対象者に、それぞれ5月末にクーポン券を送付

乳がん・子宮がん検診(無料)、骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診対象者、後期高齢者健診対象者

◆がん検診受診票の発行や公費負担申請等の手続き

5月25日(月)より開始します

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



## モーニングセット検診(胃がん肺がん結核集団検診)

検診バスでおこなう集団検診です。65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。

期間=7月13日(月)、14日(火)

対象・定員=昭和62年3月31日以前生まれ、40人(先着順)

費用=胃がん検診1,000円、肺がん検診300円

申込=電話、窓口、市HPより下記へ

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



## 精神保健福祉相談

精神的な症状で悩んでいる人やそのご家族に向けた精神科認定  
 看護師、精神保健福祉士による個別相談。

無料  
 要申込



日 時	場 所	定 員
6月12日(金) 13時30分~14時30分・14時45分~15時45分	さんて郡山もしくは 相談希望者の自宅	2人
6月26日(金) 9時30分~10時30分・10時45分~11時45分		

※上記の以外の日時を希望の場合ご相談ください。  
 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

※必ず事前にお電話ください。



## 認知症の人の思いを知るために④ ~市薬剤師会からのメッセージ~



「認知症の人の声(思いや気持ち)を聴くときに心掛けたいこと」について、医療と介護の関係者がメッセージを連載しています。

- 認知症の人にとって、毎日決まった時間に薬を飲み続けることは、周囲が想像する以上に大きな負担になることがあります。もし飲み忘れがあっても責めたり焦らせたりせず、まずは「どうすれば無理なく続けられるか」を一緒に考えてみませんか?薬を1回分ずつにまとめる一包化や、取り出しやすい見やすい薬箱・お薬カレンダーの活用、生活リズムに合わせた服薬時間の見直しなど、続けやすくするための工夫はたくさんあります。
- ご家族の声かけや見守り方のポイント、さらに薬の種類や服用回数を減らせるかどうかの確認まで、薬剤師が丁寧にサポートします。どうぞお気軽にご相談ください。

☎ 地域包括支援センター(☎55-7733)



## 認知症の人や家族を見守る 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・要申込み)。  
 日時=5月27日(水)14時~15時30分  
 場所=市役所306・307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=開催前日までに地域包括支援センター(☎55-7733)へ



## もの忘れ相談会

無料  
 要申込

もの忘れ相談プログラムを使った認知症のセルフチェック型テストや地域包括支援センター職員への相談をしませんか。  
 日時=5月18日(月)10時~12時  
 場所=矢田コミュニティ会館 会議室1・2  
 対象・定員=市内在住・在勤の人、3人(先着順、1人30分程度)  
 申込・問合せ=開催日の2日前までに第五地域包括支援センター(☎52-3480)へ



## こころの健康サポートブック

地域自立支援協議会居住支援部会「にも包括ワーキング」で「市民がこころの健康に関する情報を得て、こころの健康に関することで困った時に相談・活用できるようになる。」ことを目標に作成しました。詳細はQRコードへ。  
 問合せ=障害福祉課(内線535・538)



「すこやか100万歩手帳」  
 無料配布中!

プラス10分ちよい歩きで健康寿命を延ばそう!

毎食両手に1杯の野菜を食べて健康に  
**ベジたペプラス**

いつもの食事に野菜をプラスしましょう!  
 市HPで「ベジたペプラス」レシピ集を公開中