健康

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

飲酒チェックツール（「SNAPPY PANDA」出典）

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！

モーニングセット検診（胃がん肺がん結核集団検診）

要申込

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。

日時＝令和9年1月12日（火）・13日（水）
対象・定員＝昭和62年3月31日以前に生まれた人、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、HPで下記へ
場所・問合せ＝さんて郡山（☎58-3333）

すこやか21健康フェスタ

マジシャンかっつの笑いと驚きのマジックショー
ぜひ親子でお楽しみください！

どっちが正解?!サバイバル健康クイズ
高得点をねらって報酬をGET!

生活習慣病予防講座
ちょっと動くが未来を変える～健康寿命を延ばす生活とは～

スライムで簡単!スクイーズ作り
オリジナルスクイーズを作ろう！





※そのほか青空模擬店や健康相談ブースなど催しが盛りだくさん!!催しの時間など詳細は市HPへ。

日時＝11月15日（日）10時～14時　**場所・問合せ**＝さんて郡山（☎58-3333）

萌 こころの相談室（専用電話：85-5639）



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7日（月）～11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っつ・鎌田（☎0745-23-7214）

（障害福祉課）

精神保健福祉相談

無料 要申込

精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談

日　時	
12月　4日（金）	13時30分～14時30分・14時45分～15時45分
12月25日（金）	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。

認知症の人の思いを知るために⑩
～市HOME★HELP連合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。

※HOME★HELP連合会は、訪問介護事業所の有志団体です。

私たち訪問介護の仕事は、在宅で生活される人の食事や掃除、入浴や排泄の介助など多岐にわたります。

認知症のある人は、何もできなくなる、考えられなくなるという印象を持たれることもありますが、必ずしもそうではありません。例えば「お茶とコーヒー、どちらにされますか」「白と青の服、どちらにされますか」といったように、選択肢をわかりやすく提示することで、ご本人が自ら選ぶ機会を持つことができます。

日々の生活を本人の思いに寄り添いながら進めていくこと、そしてその関わりを一つひとつ積み重ねていくことが、認知症のある人の意思を支えることにつながっていくと考えます。

問　地域包括支援センター（☎55-7733）

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13日（金）10時～12時30分	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　1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17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、もの忘れ相談を行います。（希望者のみ・要申込）

日時＝11月11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＝開催日前日までに地域包括支援センター（☎55-7733）へ

県民向け難病講演会～難病における遺伝相談の現場から学ぶ～

無料 要申込

①「難病の未来を切り開く遺伝医療」
②「最近の遺伝相談と遺伝カウンセリングについて」

日時＝令和9年1月16日（土）13時30分～15時30分（受付13時～）
場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール
対象＝県内在住・在勤・在学の人、県内の難病患者等の療養支援に従事する保健・医療・福祉関係者
定員＝150人程度
講師＝①県立医科大学脳神経内科学講座 教授、遺伝医療センター長 杉江 和馬 さん
②県立医科大学附属病院 遺伝医療センター 認定遺伝カウンセラー 河合 純 さん
申込＝令和9年1月14日（木）までに電話もしくはQRコードより下記へ
問合せ＝県難病相談支援センター（☎61-5263、平日9時～17時）　（障害福祉課）