

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



自分の健康のため、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では禁煙の相談にのってもらえます。
相談窓口は、市のホームページや保健センターでご確認ください。
問合せ＝保健センター(☎58-3333)



令和6年度に麻しん風しん予防接種を受けられなかった人へ

ワクチンの供給が不安定であったことにより接種ができなかった下記の人は、
国の方針により接種対象期間を2年間延長することとなりました。

☎ さんて郡山(☎58-3333)

接種期間 令和7年4月1日～令和9年3月31日

対 象

麻しん風しん1期

令和6年度内に接種期間が終了した人
(令和4年4月2日～令和5年4月1日生)

麻しん風しん2期

令和6年度末に接種期間が終了した人
(平成30年4月2日～平成31年4月1日生)

風しん5期

令和6年度末にまでに風しん抗体検査を実施した結果、風しん抗体が
不十分でMRワクチンの偏在等でワクチン接種ができなかった人
(令和7年4月以降の抗体検査は対象外)



精神保健福祉相談

☎ さんて郡山(☎58-3333)

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。(定員は各日2人。)

無料・要申込

日 時	場 所
5月9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
5月22日(木) 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分	
6月2日(月) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分	
6月26日(木) 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。

毎食両手に1杯の野菜を食べて健康に
ベジたベプラス♪



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



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29日～1月3日) ※必ず事前にお電話ください。

“今日からはじめる認知症予防⑧～ 大和郡山市居宅介護支援事業者連絡会からのメッセージ～”



医療と介護の関係者が認知症予防についてまとめた冊子「認知症予防ガイドブック」をより多くの人に知ってもらうために各機関がメッセージを連載しています。

今までに比べ、認知症という言葉が日常で耳にすることも増えてきたように思います。しかし、いざ自分や家族が認知症になると「周りに迷惑をかけるのではないかな？」などと不安を感じる人が多いように思います。

そんな時は、まず認知症を知ることが大切です。認知症になると必ず「何もわからなくなる」わけでも、「すべてを忘れてしまう」わけでもありません。早期に適切な対応をすることで、進行をゆるやかにし、本人の不安を解消できることもあります。

市では、そんな時に頼りになるガイドブックを用意しています。
詳しくは、認知症予防ガイドブックをご覧ください。



問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)



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を使用してもの忘れ相談を行います(希望者のみ・要申し込み)。

日時＝5月15日(木)10時～11時30分

場所＝市役所交流棟2階 交流ホール

対象・定員＝市内在住・在勤の人、10人

申込・問合せ＝地域包括支援センター
(☎55-7733・FAX)55-6831)



もの忘れ相談会

無 料
要 申 込

最近、物のなおし忘れや置き忘れが増えたと感じたり、誰かに言われて心配になったことはありませんか。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ができます。チェック後に地域包括支援センター職員がもの忘れや認知症についての相談をお受けします。

日時＝5月15日(木)13時30分～16時30分

場所＝片桐地区公民館 研修室1・2

定員＝4人(1人30分程度)

申込・問合せ＝第二地域包括支援センター
(☎55-7011・FAX)55-7012)



「すこやか100万歩手帳」 無料配布中♪

プラス10分ちょい歩きで健康寿命を延ばそう！