

# 健康

## 大和郡山すこやかポイントの景品応募は2月28日まで

30ポイント貯まった人は豪華景品の抽選に応募できます。期限までに忘れずご応募ください!まだ30ポイント貯まっていない人もあきらめずチャレンジしてください。

期間=2月28日(土)まで

対象=18歳以上の市民

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)

## 市のがん検診の受診期限は2月28日まで

がん検診を受けた結果「要精密検査」となった人は、医療機関で精密検査を受けましたか?検診で見つかるがんは、たいてい治療可能な早期がんです。必要以上に恐れることなくただちに精密検査を受けましょう!

期間=2月28日(土)まで 場所=指定医療機関

対象=検診(健診)によって異なります

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)

## 高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種は3月31日まで

今年度の高齢者帯状疱疹ワクチン定期予防接種の対象者には、4月に個人通知をしています。3月31日(火)までに接種を完了する必要があります、接種を希望される人は早めに医療機関へご相談ください。

期間=3月31日(火)まで

場所=市立指定医療機関

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)

## 認知症に関するパネル展示 ~認知症について考えてみませんか~

認知症に関する本の展示・認知症カフェなど、認知症支援に関する活動の展示を行っていきます。

期間=2月5日(木)~3月2日(月)

(図書館休館日を除く)

場所=市立図書館1階

問合せ=地域包括支援センター(☎55-7733)



無料  
要申込

## 精神保健福祉相談

### ◆精神科医師による個別相談

(精神科や心療内科へ受診している人は対象外。申込締切:3月3日(火))

#### 日 時

3月10日(火) 14時~15時・15時15分~16時15分

### ◆精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談

#### 日 時

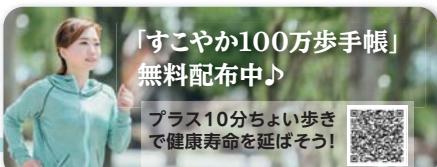
3月 6日(金) 13時30分~14時30分・14時45分~15時45分

3月19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)



「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!



毎食両手に1杯の野菜を食べて健康に  
ベジたべプラス♪

いつもの食事に野菜をプラスしましょう!  
市HPで「ベジたべプラス」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  
※必ず事前に電話ください。

## 認知症の人の思いを知るために

~地域包括支援センターからのメッセージ~

「認知症の人の声(思いや気持ち)を聞くときには心掛けたいこと」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。



認知症にならったら何もできなくなると思っていませんか?

認知症の人は、自分の気持ちを伝えるのに時間がかかるかもしれません。認知症の人にも思いはあります。市では、自分自身の思いを伝えるためのツールとして「わたしノート」を配布しています。「わたしノート」とは、自分自身の人生を振り返ったり、情報をまとめたノートです。病気になったり、事故にあったりすると自身の思いを伝えづらくなることもあるので、どのような医療やケアを受けたいかについても同時に考えておくと良いでしょう。

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

## 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=2月25日(水)14時~16時

場所=市立図書館2階 集会展示室

対象・定員=市内在住・在勤の人、20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

日時=2月27日(金)14時~16時

場所=地域包括ケア推進課(市役所1階6番窓口)

対象・定員=市内在住・在勤の人、4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



認知症予防講座

## 音楽で楽しく!こころとからだの健康づくり

要申込

軽快な音楽を聴きながら手足や体を楽しく刺激!心地よい音楽にノリながら愉快に楽器体験!音楽療法で脳を呼び覚まし、いきいきと脳活しましょう。

対象=おむね65歳以上の人 費用=1回500円(半期ずつ前納の会場もあります)

名称	場所	日時	申込・問合せ
ミュージック桐の華	片桐地区公民館	毎月第2金曜 13時30分~14時30分	第二地域包括支援センター ☎:55-7011 FAX:55-7012
ミュージックとまと	治道地区公民館	毎月第3木曜 10時~11時	第三地域包括支援センター ☎:57-2233 FAX:57-1153
ミュージックたんぽぽ	三の丸会館	毎月第2月曜 13時30分~14時30分	第四地域包括支援センター ☎:51-0700 FAX:51-0710
ミュージック平和	平和地区公民館	毎月第2月曜 10時~11時	
ミュージック矢田	矢田コミュニティ会館	毎月第3木曜 10時~11時	第五地域包括支援センター ☎:52-3480 FAX:84-4888