

## モーニングセット検診 (胃がん肺がん結核集団検診)

検診バスで行う集団検診です。65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。今年度から対象年齢が40歳以上に変わりました!  
**期間**=6月1日(月)・2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)



## 令和8年度 高齢者肺炎球菌 定期接種のワクチン変更

4月より、高齢者肺炎球菌の定期接種で使用するワクチンがこれまでの23価から20価に変更となります。これまでに成人用23価肺炎球菌ワクチンを受けたことがある人は、対象とはなりませんのでご注意ください。  
**期間**=4月1日(水)~令和9年3月31日(水)  
**場所**=市内指定医療機関  
**対象**=満65歳  
**問合せ**=さんて郡山(☎58-3333)



## 令和8年度 妊婦に対する RSウイルス母子免疫ワクチン

4月より、妊娠28週0日から36週6日の妊婦に対してRSウイルス母子免疫ワクチンが定期接種化されます。  
**問合せ**=さんて郡山(☎58-3333)



## 権利擁護に関する 弁護士相談会

認知症や知的障害・精神障害によって判断能力が低下した人の権利を守るため、成年後見制度利用等に関する弁護士相談会を開催します。  
**日時**=毎月第3火曜 ①13時30分~、②14時30分~、③15時30分~  
**場所**=社会福祉会館  
**対象**=市内在住の人、その家族・支援者  
**問合せ**=市成年後見支援センター(☎53-6531・FAX)55-0986)



無 料  
要 申 込

## 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

日 時

5月 8日(金) 13時30分~14時30分・14時45分~15時45分  
 5月28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)



無 料  
要 申 込



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③ ~市歯科医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。

認知症があっても、歯の治療について自分の気持ちを伝えられる人も多くいらっしゃいます。歯の治療の時には、難しい言葉を使わず、ゆっくりわかりやすく説明し、ご本人の思いを大切にします。これを意思決定支援といえます。また、ご自分で決めることが難しい場合は、家族やまわりの支えてくれる人と歯科医師と一緒に話し合い、その人がこれまで大切にしてきた生活や考え方をもとに治療を選びます。歯の治療は、痛みを防ぎ、食べる・話すなど、安心して元気に暮らすための大切な支援です。

☎ 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**=4月28日(火)14時~16時  
**場所**=市役所305・306会議室  
**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

認知症の症状や対応などを理解し、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。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**=4月24日(金)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



## 健康フィットネス 関節疾患予防講座

身体のゆがみ・変形・痛み予防のための足裏から肩までの講義。実技は「ゆるめ・ほぐし・整える」堅さを感じながらできるセルフ整体で、肩こり・腰痛・膝痛をやわらげます。血流アップ・肺機能を高めるため、ラバーバンド(初回に説明)を使用します。また、敷物をご用意ください。  
**日時**=4月23日~7月23日の各木曜13時30分~14時30分  
**場所**=市役所交流棟「みりお」の2階 交流ホール  
**対象・定員**=運動制限のない市民、25人 費用=8,000円(初回に徴収)  
**申込**=4月14日(火)必着でハガキに講座名・住所・名前・ふりがな・性別・年齢・電話番号を記入して、さんて郡山(〒639-1136 本庄町317-2)へ  
 ※定員を超えた場合は、4月15日(水)にさんて郡山で抽選し、結果を郵送。  
**問合せ**=さんて郡山(☎58-3333)・地域包括支援センター(☎55-7733)

「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