

# 健康

## 6月は食育月間です

朝食を食べると体温上昇、集中力UP、肥満予防、排便習慣が整うなどメリットがたくさんあります。

朝食を食べて良い1日をスタートさせましょう!

問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



## 市のがん検診(健診)がスタートします

令和8年度の市のがん検診(健診)が6月1日(月)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。

※受診は指定医療機関で、検診(健診)により対象は異なります。

◆次の人に、5月末頃にクーポン券を送付しています

今年度の乳がん・子宮がん検診無料対象者、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

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=8月17日(月)・18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

場所・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
7月10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
7月24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)

## (一社)奈良県調理師連合会主催 食中毒防止講習会

資質の向上と県民の安全な食生活の確保を目的に、食中毒防止講習会を開催。

※受講者全員に修了証書をお渡しします。

日時=7月4日(土)14時~(2時間程度)

場所=DMG MORI やまと郡山城ホール2階 会議室

対象=一般家庭をはじめ、調理に携わる全ての人

申込=当日、直接会場で受け付け

問合せ=小枝(☎080-5337-8169)

(さんて郡山)

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⑤

~大和郡山市訪問看護事業者連絡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、本人の気持ちや考えが失われるわけではありません。訪問看護では、日々の暮らしの中で「自分で決める」機会を大切にしています。服や食事など身近な選択から支え、言葉で伝えにくい思いも表情や行動から読み取ります。治療方針や施設入所など人生に大きく関わる決断では、本人の「わかる力」に合わせて丁寧に説明し、これまでの暮らしや大切にしてきた思いを尊重して意思決定を支援します。自分の意思が反映されることは安心や尊厳につながり、訪問看護は地域と連携し、その人らしい暮らしを支えています。

☎ 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

①のみ講座終了後、もの忘れ相談を行います。  
(希望者のみ)

日時=①6月16日(火)14時~15時30分

②6月26日(金)14時~15時30分

場所=①市役所306・307会議室

②平和地区公民館1階会議室

対象=市内在住・在勤の人

定員=①10人、②20人(先着順)

申込・問合せ=開催日前日までに①地域包括支援センター(☎55-7733)、②第四地域包括支援センター(☎51-0700)へ



## 後期高齢者口腔健診



高齢者の健康を保持・増進し、生活の質(QOL)の向上を図り、健康寿命の延伸を目的に、「お口の健康診査」口腔健診を実施します。

期間=6月1日(月)~11月30日(月)

場所=奈良県歯科医師会に属する奈良県の歯科医療機関

対象=75歳・80歳・85歳(4月1日現在の奈良県後期高齢者医療被保険者)

問合せ=奈良県後期高齢者医療広域連合事業課(☎0744-29-8430)

(さんて郡山)



## もの忘れ相談会

無料  
要申込

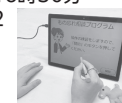
もの忘れ相談プログラムを使った認知症のセルフチェック型テストや地域包括支援センター職員へ相談をしませんか。

日時=6月16日(火)13時30分~16時30分

場所=片桐地区公民館 研修室1・2

対象・定員=市内在住・在勤の人  
4人(1人30分程度)

申込・問合せ=開催日前日までに  
第二地域包括支援センター(☎55-7011)へ



## 若年性認知症相談会

無料  
要申込

65歳未満で発症する若年性認知症。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=6月18日(木)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、2人(先着順)

申込・問合せ=第五地域包括支援センター(☎52-3480)へ

「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  
ベジタベプラス!

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