

9月は「茨城県認知症を知る月間」です

市では、認知症に対する正しい知識の普及・啓発に関する講座や認知症を予防するための教室などを開催します。

▼認知症予防活動推進員養成講座

期日／10月14日～12月16日(毎週火曜日、全10回) 時間／午後1時30分～3時 会場／水戸市医師会館(笠原町)
 対象／70歳までの方 定員／50名(定員になり次第締切り) 料金／無料 申込み／9月1日(月)から受付けますので、電話で、保健センターへ

介護予防講座

講座名	期日	時間	会場
歯つらつ講座	9/25(木)	13:30～15:00	石川市民センター
	10/ 2(木)		南部老人福祉センター「ふれしあ」
	10/15(水)	10:00～11:30	千波市民センター
食善く講座	10/ 8(水)・15(水)	13:30～15:30	国田市民センター
	10/24(金)・31(金)	10:00～12:00	見川市民センター

対象／市内に居住する65歳以上の方 定員／各20名(定員になり次第締切り) 申込み／開催日の1週間前までに、電話で、保健センターへ

土曜日に健診を実施

期日／9月6日、11月8日の土曜日

時間／午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時

内容／特定健康診査、高齢者健康診査、生活習慣病予防健診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、大腸がん検診(容器配布)

持ち物／特定健康診査受診券、高齢者健康診査受診券、生活習慣病予防健診受診券、がん検診等受診券

※特定健康診査、高齢者健康診査を受診する方は、健康保険証も必ずお持ちください。

水痘及び高齢者肺炎球菌の定期接種

10月1日から、水痘及び高齢者肺炎球菌の予防接種が、定期接種となります。

対象・回数／1歳以上3歳未満の方(2回)

※3歳以上5歳未満の未接種の方も今年度に限り、接種が受けられます(1回)

※既に、任意接種で予防接種をした方は、接種した回数

分の定期接種を受けたことになりません。

▼高齢者肺炎球菌

対象／①今年度、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方(10歳以上となる方も今年度に限り、接種が受けられます) ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方

※9月下旬に、接種券を郵送します。

※過去に予防接種を受けた方は、接種できません。

生活習慣病予防教室(糖尿病予防編)

健康診査の結果で血糖値が高めの方(要治療・治療中の方を除く)を対象に、2か月間の運動教室を実施します。

期日／9月22日(月)・29日(月)・10月6日(月)・14日(火)・20日(月)・28日(火)、11月4日(火)・17日(月)

時間／午前10時～正午

会場／保健センター

対象／市内に居住する65歳未満の方

内容／健康講話、スポーツインストラクターによる運動

指導(8回)、教室開始前に個別栄養相談(1回)

定員／40名(定員になり次第締切り)

申込み・問合せ／9月10日(水)までに、電話で、保健センターへ

9月10日～16日は自殺予防週間です

自分の周りに、食欲がない、眠れないなど、何か悩んでいる人がいたら、まずは声をかけることから始めてみましょう。保健センターでは、月2回(第1・3金曜日、臨床心理士による)「こころの健康相談」を実施しています。

問合せ／こころの健康相談専用 ☎243・5520

水戸市協働事業「シルバーリハビリ体操教室」

日時／9月11日～平成27年3月26日の毎月第2・4木曜日(祝日を除く)、午前10時～11時

会場／見和市民センター

対象／市内に居住する65歳以上の方

定員／30名(定員を超えた場合は抽選)
 申込み・問合せ／8月29日(金)

までに、電話で、保健センターへ

市民公開講座

日時／8月31日(日)、午後1時40分～3時

会場／県メディカルセンター
 内容／これからの胃がん検診・胃がんリスク検診の現状
 申込み／8月29日(金)(必着)までに、はがきまたはファックスに、氏名、参加人数を記入のうえ、水戸市医師会 ☎310-0852 笠原町993-17、☎305-7710へ

広告を掲載しませんか

お父さんの子育て手帳だいたすお父さんに掲載する広告を募集します。

募集数／15枠(定数になり次第締切り)
 掲載料／縦5cm×横6cm、2色刷り、1万円
 発行部数／1500部

申込み・問合せ／8月18日(月)～29日(金)、午前9時～午後4時に、申込書に原稿を添えて、直接、保健センターへ

※申込書は、同センターまたは市ホームページから入手できます。