



3月

健康ガイド



3月10日～16日は「世界緑内障週間」です

健康づくり推進課 ☎38-0713

毎年3月上旬の1週間は「世界緑内障週間」です。

緑内障は、視神経に障害が起こり徐々に視野が狭くなっていく、日本での失明原因の第1位であり、40歳以上の約20人に1人が緑内障と考えられています。また、早期では自覚症状がないため、気づかないうちに重症化してしまうこともあります。

一度失われた視力や視野は元に戻らないため、早期に緑内障を発見し、適切な治療を継続して行うことが大切です。この機会に眼の定期検診を受け、自身の眼の健康をチェックしましょう。



新型コロナワクチンの無料接種を3月で終了します **要申込**

健康予防課 ☎38-0730

初回接種をまだ受けていない人や追加接種を令和5年9月20日以降に受けていない人で、接種を希望する人はお早めに受託医療機関に予約してください。高齢者や基礎疾患のある人に接種をお勧めしています。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

健康づくり推進課 ☎38-4442



詳しくはこちら

お気軽健康チェック **無料**

総合健診センター ☎70-5563

- 日時 3月2日(土)9時～11時
- 場所 総合健診センター1階 健康プロムナード
- 内容 血管年齢測定、棒反応時間、血圧測定、健診PR



成人保健



Instagramでも情報発信中!

記号の説明 **📺** オンライン相談 **☎** 電話相談 **👤** 面談による相談 **📝** 要申込 申し込み必要

	名称	日時・場所	内容・テーマほか	申し込み・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談 (窓口相談) 👤	(月)～(金) ※(祝)を除く 10:00～12:00、13:00～16:00	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課 ☎38-0713
	オンライン健康相談 📺 要申込	6(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	3/4(月)までに市ホームページから申し込み 📺
	栄養士による個人相談 👤 事前申込優先	6(水) 10:00～12:00、13:00～16:00	生活習慣病が気になる人の食生活についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0710
講座	市民健康づくり講座 📝 要申込	7(木)13:30～15:00 福祉公民館(類家)	加齢に伴う耳の病気について ●講師 金田裕治(かねた耳鼻科医院)	2/27(火)～3/6(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713(先着順) ※オンデマンド配信の申し込みは市ホームページから 📺

※掲載の情報は2月1日現在のものです。諸事情によりイベント中止などの可能性があります。
 詳しくは各担当にお問い合わせください。
 ※会場名の記載がない事業の実施場所は、総合保健センター(田向)です。



介護予防



介護予防センターについてはこちら

記号の説明 ☎ 電話相談 👤 面談による相談 **要申込** 申し込み必要

	名称	日時	内容・テーマほか	対象・申し込み・問い合わせ先
体操会など	体操会	(火)~(金) ※(祝)を除く 9:15~9:55、13:15~13:55	介護予防のために、ラジオ体操、ストレッチなどの軽い運動をします。	●対象(共通) おおむね65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない人または総合事業を利用していない人 介護予防センター ☎38-0726
	集いの場	(火)~(木) ※(祝)を除く 10:00~10:40、14:00~14:40	各専門職員による心と体が元気になるミニ講話、脳トレ、レクリエーションなどを行います。	
相談	介護予防相談 要申込 ☎ 👤	(月)~(金) ※(祝)を除く 10:00~12:00、14:00~16:00	保健師などによる介護予防に関する相談	
	栄養相談 要申込 ☎ 👤		管理栄養士による介護予防に関する低栄養などの相談 ●対象 病院などから栄養指導を受けていない人	
	体力測定 要申込 👤		体力測定の結果をもとに、理学療法士が運動についてのアドバイス ●対象 整形外科に通院していない人	
	もの忘れチェック 要申込 👤		質問票で確認しながら、もの忘れについての相談 ●対象 もの忘れについて受診歴がない人	
講座	体いきいき教室 要申込	11(月)13:15~14:30	質問票による身体の自己チェックと、歩行機能の維持・向上のための運動や栄養の講話 ●定員 15人 ●申込開始日 2/22(木)	●対象 介護に関心のある人 介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	18(月)13:15~14:30	●講話 今からできる介護の備え~家族のために、自分のために~ ●講師 介護支援専門員 ●定員 18人 ●申込開始日 2/22(木)	
交流会	ひなたぼっこさあくる (もの忘れが気になる人の交流会) 要申込	4(月)13:15~14:30	もの忘れが気になり始めた人同士で、情報交換や交流を行います。 ●対象 もの忘れで病院を受診し、薬を処方されていない経過観察中の人 ●定員 10人 ●申込開始日 2/22(木)	●対象 おおむね65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない人または総合事業を利用していない人 介護予防センター ☎38-0726

HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉

記号の説明 ☎ 電話相談 👤 面談による相談 **要申込** 申し込み必要

	名称	日時	内容・対象	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	7(木)・14(木) 9:00~12:00	HIV検査 (希望者は梅毒・性器クラミジア同時検査可)	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718
	肝炎ウイルス検査 要申込	7(木)13:15~14:00	肝炎ウイルス検査(B型・C型) (総合健診センター、受託医療機関でも受診可) (固健康づくり推進課 ☎38-0710)	
相談	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	エイズに関する相談	12(火)までに保健予防課 ☎38-0717
	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込 👤	13(水)13:30~16:00	心の病気で悩んでいる人とその家族 (精神科・心療内科に通院していない16歳以上の人)	