

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

高齢者インフルエンザ

予防接種が始まりました

接種を希望する方は、医療機関に予約のうえ、接種をしてください。昭和31年9月30日以前に生まれた方には個別通知をしました。

実施期間

10月1日(金)～12月31日(金)

※年末の休診日は、医療機関で確認をしてください。

実施場所

市内委託医療機関

対象者

- ① 65歳以上の方(昭和31年9月30日以前に生まれた方)
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能の障がいがあり、この4つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方

※市外で接種を希望する場合は、医療機関または、健康増進課にお問い合わせください。

自己負担金

1200円

※実施期間内に65歳の誕生日を迎えた方で、接種を希望する場合は、健康増進課にご連絡ください。

血糖値が気になる方の

糖尿病予防教室

糖尿病は、自覚症状がないため気づかないうちに進行し、さまざまな合併症を発症します。合併症を防ぐために生活

改善に取り組みませんか。

- ① 11月4日(木)午後
- ② 11月19日(金)午前
- ③ 令和4年2月22日(火)午後 (3回1コース)

※個別面接日もあります。

場

総合保健福祉センター

糖尿病に関する基礎知識・運動・食事・歯の講話、運動実技

※個別に行動目標を決めて生活改善に取り組みます。

対 HbA1c 5.8%以上または空腹時血糖 110mg/dl 以上で、40～69歳の方

原則、すべての日程に参加可能な方

定 12人

10月22日(金)

※申込締切後に抽選し、受講可否を文書でお知らせします。

子どもの「食」教室

栄養士のお話と親子遊び

幼児期は食べ物の好き嫌いが多く見られるため、バランスよく食べさせること、楽しく食事をとることの両立ができません。悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

好き嫌いを通して幼児期の食事について考え、ホッと楽になつてもらえるよう、子どもの「食」教室を開催します。

親子で楽しく遊ぶ時間もありますので、ぜひご参加ください。

時 10月22日(金)

午前10時～正午

場

総合保健福祉センター

・栄養士のお話「どうしたらいい?子どもの好き嫌い」

・親子遊び「身近な素材でスタンピング遊び」

対 3歳以上の未就園児とその保護者(各1人)

定 6組(先着順)

費 無料

10月15日(金)

※持ち物など詳しくは、受講決定者に文書にて通知します。

感染症を予防しましょう

新型コロナウイルス接種を早急に実施していますが、今

もなお、新型コロナウイルス感染が拡大し続けています。

また、寒い季節になるとインフルエンザや急性胃腸炎などの感染症も流行するおそれがあるため、予防に努めていくことが大切です。

感染症予防のポイント

【手洗い・うがい】

外出後、食事の前、トイレの後、手洗いとうがいを行いましょう。特に、指先や爪の間、指と指の間は汚れが残りますので流水と石けんで十分に洗いましょう。手を洗う場所が近くにない時は、手指用アルコールで消毒しましょう。

【マスクの着用】

鼻と口を確実に覆い、隙間がないように着用します。咳やくしゃみのしぶきをまき散らさない、吸い込まないため

に外出時にはマスクをしましょう。感染リスクが高まる場面として、自宅の共用スペースや職場の休憩室などがあります。マスクを外す際は、咳エチケットを徹底し、食事中は黙食を心がけましょう。

【三密に注意】

三密(密集・密接・密閉)を避けましょう。人と十分な距離を保ち、混雑している場所や時間を避けることで感染リスクを減らすことができます。どうしても人混みへ行かなければならない場合は、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。また、こまめな換気も大切です。

【抵抗力をつけましょう】

バランスのよい食事と十分な休息、適度な運動は免疫力をアップさせます。日頃からストレスを溜めないように心がけることも大切です。マスクの着用や手洗いなどを行い、免疫力を高めるための生活習慣を見直すなど、日常でできることから感染症の予防対策を行いましょ。

成田赤十字病院公開健康講座

見逃してはいけない貧血

10月23日(土) 午後2時～3時30分

場 ポンペルタ成田店

アネックス館B棟2階

定 会場50人、WEB100人

会 会場50人、WEB100人

講 師 成田赤十字病院副院長

申 込 会場受講は10月8日(金)まで

に、WEB受講は10月18日

(月までに、成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。

申し込み・お問い合わせ先

成田赤十字病院社会課

☎0476・22・2311

第39回「目の愛護デー」

電話無料相談

千葉県眼科医学会が目の健康についての相談にお答えします。申し込みは不要です。

時 10月10日(日)

午前9時～午後4時

相談電話

☎242・4271

「こんにちは保健センター」

です」の掲載内容については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

地域包括支援センターからのお知らせ

成人後見人とは、判断能力が衰えていまいせんか?大切な資産相続の処分や施設入所などの契約など、判断能力が十分でなくなる人が、認知症などで権利をまもり、支える人が、成年後見人です。親族や弁護士などを自分で選び、公証役場で登録しておく「任意後見人」と、判断能力が衰えた場合に親族などから申し立てにより、家庭裁判所が後見人を選ぶ「法定後見人」の2つがあります。

後見人には、親族や弁護士のほか、司法書士や社会福祉士などが選ばれ、生活費の支払いや介護サービスの選択などを手伝っています。セーターや書類の書き方などは、地域包括支援センターでも相談できたり、万が一の際に書類を記しておきませんか?

後見人には、親族や弁護士のほか、司法書士や社会福祉士などが選ばれ、生活費の支払いや介護サービスの選択などを手伝っています。セーターや書類の書き方などは、地域包括支援センターでも相談できたり、万が一の際に書類を記しておきませんか?

後見人には、親族や弁護士のほか、司法書士や社会福祉士などが選ばれ、生活費の支払いや介護サービスの選択などを手伝っています。セーターや書類の書き方などは、地域包括支援センターでも相談できたり、万が一の際に書類を記しておきませんか?

後見人には、親族や弁護士のほか、司法書士や社会福祉士などが選ばれ、生活費の支払いや介護サービスの選択などを手伝っています。セーターや書類の書き方などは、地域包括支援センターでも相談できたり、万が一の際に書類を記しておきませんか?

後見人には、親族や弁護士のほか、司法書士や社会福祉士などが選ばれ、生活費の支払いや介護サービスの選択などを手伝っています。セーターや書類の書き方などは、地域包括支援センターでも相談できたり、万が一の際に書類を記しておきませんか?

子育て親子の交流の場

時 おやこサロン「ひまわり」

祝日を除く月曜～金曜日

午前9時30分～正午

午後1時～3時30分

場

朝陽幼稚園内

対 就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者

定 5組

(予約制・1時間まで)

予 約 申 込 ・ 相 談 先

☎090・4420・5858

※電話相談も受け付けています。

※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

園 子 育 て 支 援 課

☎443・1693

記号の見方

時 日時

場 会場

内 容 対 象 定 員 費 用

申 込 締 切 持 持 物 問 合 せ

☎444・0815