

ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は ささやまホットステーション

健康ナビ

※休日診療・検診はカレンダーに掲載しています。

総合健診が始まります！

年に1度の健診の時期になりました。皆さん、毎年受けておられますか？「今は元気だから」「面倒だから」と健診を先延ばしにいませんか？生活習慣病は自覚症状がない場合が多く、知らないうちに病気が進行しているということも少なくありません。普段、病院にかかることのない元気な方は特に、病気の早期発見のため健診を受けることが大切です。



生活習慣病予防と健康管理のために、必ず年に1回は健診を受診して健康チェックを行いましょう！！

◎健診内容と受診料

- 基本健診＝1,300円
- 肝炎ウイルス検診＝800円
- 肺がん検診＝500円
- かくたん喀痰検査(必要な方のみ)＝800円
- 胃がん検診＝1,200円
- 大腸がん検診＝500円
- 前立腺がん検診＝1,200円
- 介護予防健診＝無料

◎総合健診の日程表(受付時間＝8:30～12:00)

とき	ところ	対象地域	とき	ところ	対象地域
7月			8月		
2日(月)	今田体育館	今田(西谷)	1日(水)	大山小学校	大山
3日(火)	今田体育館	今田(東谷)	2日(木)	しゃくなげ会館	西紀北
5日(木)	古市コミュニティセンター	古市	3日(金)	大芋公民館	大芋
6日(金)	みたけ会館	畑	7日(火)	福住公民館	福住
10日(火)	高城会館	八上	8日(水)	ハートピアセンター	村雲・雲部
11日(水)	篠山市民センター	篠山	9日(木)	B&G海洋センター体育館	日置・雲部
12日(木)	篠山市民センター	篠山	10日(金)	後川文化センター	後川
13日(金)	篠山市民センター	城北	平成20年1月		
19日(木)	岡野文化会館	岡野	18日(金)	丹南健康福祉センター	予備日
23日(月)	西紀老人福祉センター	西紀南			
24日(火)	西紀老人福祉センター	西紀中			
26日(木)	丹南健康福祉センター	味間			
27日(金)	丹南健康福祉センター	味間			
28日(土)	丹南健康福祉センター	味間			
31日(火)	城南小学校	城南			

※健康保険証を必ずお持ちください。
 ※昨年受診された方と5月11日までに申し込みいただいた方全員に、受診票、尿検査・大腸がん検診の容器を送らせていただきます。
 ※受診票がない方でも、当日直接会場に来ていただければ受診できます。ただし、大腸がん検診は事前に容器が必要ですので、希望される方は、丹南健康福祉センターまでご連絡ください。

「介護予防」Q & A

- Q** 最近よく耳にする「介護予防」って何？
- A** 「介護予防」は、介護が必要な状態にならないこと。また、介護が必要な状態になっても、できるだけ悪化しないようにしていくことをいいます。そして、いつまでも、自分らしく生き生きと元気に暮らしていくことを目的としています。
- Q** 「介護予防」は具体的にどんなことをすればいいの？
- A** 最近話題の筋力トレーニングや脳ドリルなども、それぞれ「介護予防」の効果があるといわれています。しかし、一番大切なのは、あなた自身が「楽しんで続けられる」ということです。できれば、1人で黙々とがんばるのではなく、人とコミュニケーションをとりながら、体も動かせるといいですね。
- 「介護予防」のキーワードは、「集って!」「動いて!」「楽しんで!」。このキーワードにあてはまる活動は、すべて「介護予防」につながります。例えば、公民館の清掃活動などで定期的集まることは、あなたの介護予防になっているかもしれません。さて、あなたにとっての「介護予防」は、どのようなことが考えられますか？自分自身の生活を振り返って、「わたしの介護予防」をさがしてみましょう！



けんこう はじめましょう! 健口生活

健康維持は健口維持! 口から始まる「介護予防」のため、お口のチェックをしてみましょう。

- ①口が渇くようになった (は い・いいえ)
- ②むせやすくなった (は い・いいえ)
- ③固いものが食べにくくなった (は い・いいえ)

“はい”がいくつありましたか？2つ以上あった方は、食べる・飲み込むといった機能が少し衰えてきている可能性があります。気になる方は、地域包括支援センターへご相談ください。
 ※健口生活アドバイスを上記の市ホームページで詳しくご紹介しています。

障害のある方の相談会

6月から障害に関する相談会を始めています。お気軽にご相談ください(無料・要予約)。
とき 毎月第3火曜日13時30分～16時
ところ スマイルささやま・陶芸室(東沢田)
対応 市内事業所の障害者相談支援専門員
申し込み・問い合わせ 丹南精明園地域支援室 ☎594-2298 / ほっと介護・さかい地域支援相談室 ☎552-0710 / スマイルささやま・スタート ☎554-1566 / 篠山市役所地域福祉課障害福祉係 ☎552-7102 / 篠山市精神障害者地域生活支援センターほっと ☎554-2073



高齢者の疑似体験の様子。介護している方が実際に車いすに乗って体験しました。
 思ったより怖い! 乗ってみるとわからんもんやなあ

4月から市内6カ所で行う「らく楽介護講座」なごみ」を行っています。各会場では、和やかな雰囲気の中、車いすの利用方法や介助のポイントを学習しました。高齢者の疑似体験では、参加者たちが高齢者の不自由さや気持ち悪さを体験。ほかに、実際に介護をされている方や介護経験のある方が介護の悩みなどを話し合われ、ほっと息できる場となりました。

らく楽介護講座 「なごみ」



問い合わせ 健康課 ☎594-11117

問い合わせ 地域包括支援センター ☎554-2511