

保健だより

今月のげんきちゃん



池渕 奈々ちゃん (H21. 6. 18 生) と
お母さんの由希さん (浜ノ町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病相	2月22日(月) 3月1日(月) 3月8日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
乳児・幼児 妊産婦 健康相談	2月23日(火)	9:30~10:30	妊産婦 乳幼児と 保護者	※母子健康手帳を持参 ※プレイルームを同時開催 子育て支援課 ☎47-1042
カウンセリング	2月26日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接種

2月26日(金) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください
平成21年11月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

6カ月児健康診査

2月24日(水) 12:45・13:15
平成21年7月生まれの乳児

1歳6カ月児健康診査

3月11日(木) 12:50・13:15
平成20年8月生まれの幼児

3歳児健康診査

2月18日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19年1月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆2月14日(日) 9:30~11:30
◆2月23日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(174)

保健師の ちよつと言

健康 取り組みましょう! 「介護予防」

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが重要です。

高齢者が介護を必要とする原因は、衰弱や骨折・転倒、関節の病気など、生活機能の低下によるものが多く見られます。

生活機能は、心や体の働き(心身機能)だけでなく、家事や仕事をこなす能力、家庭や社会での役割

など、日常生活を送る機能全体をいいます。

まず、今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えないかをチェックすることが大切です。

市では、健診と併せて『生活機能評価』を実施しています。生活機能評価は、足腰の状態、栄養状態、認知症やうつ傾向など、生活全般にわたる質問に答えることによって、自立した生活を送れるかどうかを確認するための検査です。

医師が、生活機能の低下を認めると判定した人には、市から介護予防事業の利用を勧める案内が届きます。担当する地域包括支援センターにご連絡いただくと、個々の状況に応じた介護予防事業をご提案させていただきます。

いきいきと暮らすために、早めに介護予防に取り組みましょう。