



平成26年度
蕪崎市

健康カレンダー

母子保健事業

蕪崎市では、お母さんとお子さんの健康を守るために、次のような事業をしています。

■お問い合わせ
 蕪崎市保健課
 (保健福祉センター内)
 ☎23-4310

* 母子健康手帳は、母と子の大切な記録です。成長などを書きとめるとともに、学級、健診、相談にこられる際は必ず持参してください。
 * 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診時は印鑑、保険証が必要になる場合がありますのでご持参ください。

妊娠・出産期

■母子健康手帳交付

(月曜日・木曜日交付)

[保健福祉センター]

- 母子健康手帳を交付し、妊婦相談を行います。
 時間：9時30分～16時

■妊婦一般健康診査受診票交付

[保健福祉センター]

- 県内の委託医療機関において妊娠中に使用することができます。(県外の医療機関を受診する際には、お問い合わせください。)
- ※なお、市外へ転出した場合、受診票が使用できません。転出先の市町村でご相談ください。



■不妊症対策支援事業

[保健福祉センター]

- 詳しくは保健福祉センターまでお問い合わせください。

■育児学級に参加しませんか

[保健福祉センター]

- 出産後の様子や育児のことなどを語り合いましょう。
- ・5月 9日(金)
- ・8月 8日(金)
- ・11月 7日(金)
- ・2月13日(金)
- 時間：13時30分～
(1時間程度)



■パパ・ママ学級

- 妊婦・出産・育児に必要な知識について実技を交えてお話しします。
 1コース3回となっています。

1回目：妊産婦の食事、妊婦体操

2回目：赤ちゃん抱っこ体験、母乳栄養、母乳マッサージ、プレスト診断

3回目：新生児の育児について、沐浴実習(3回目は夫婦でご参加ください。)

パパ・ママ学級日程表(予約制)

日程	1回目	2回目	3回目
Aコース	5月 8日(木)	6月19日(木)	7月 5日(土)
Bコース	7月 2日(水)	8月21日(木)	9月 6日(土)
Cコース	9月 3日(水)	10月16日(木)	11月 1日(土)
Dコース	11月 5日(水)	12月11日(木)	1月10日(土)
Eコース	1月 7日(水)	2月19日(木)	3月 7日(土)
時間	13:30～	13:30～	9:00～
場所	保健福祉センター 2階		

乳児期



■新生児訪問

- 家庭に訪問し、身体計測、育児相談を行います。出生届時、出生連絡票(緑色)を市役所市民課に提出してください。

■乳児一般健康診査受診票交付 [保健福祉センター]

- 1歳の誕生日の前日までに2回、県内の委託医療機関において健診ができます。
- 交付時期 1枚目：母子健康手帳交付時 2枚目：4か月児健診時にお渡しします。
- ※委託医療機関についてはお問い合わせください。
- ※なお、市外へ転出した場合、受診票が使用できません。転出先の市町村でご相談ください。

■4か月児健診 [保健福祉センター]

- 身体計測、小児科医師診察、個別相談
 受付時間：13時～13時15分

■すくすく教室(7か月児) [保健福祉センター]

- 身体計測、離乳食指導・試食、個別相談
 受付時間：13時～13時15分

■よちよち教室(11か月児) [ニコリ2階図書館]

- 身体計測、事故防止、心肺蘇生法、栄養相談、ブックスタート事業(絵本の配布)
 受付時間：13時～13時15分

健診日	対象
H26. 4月23日(水)	H25. 12月生
5月27日(火)	H26. 1月生

教室日	対象
H26. 4月17日(木)	H25. 9月生
5月15日(木)	10月生

教室日	対象
H26. 4月24日(木)	H25. 5月生
5月22日(木)	6月生

6月25日(水)	2月生	6月19日(木)	11月生	6月24日(火)	7月生
7月29日(火)	3月生	7月17日(木)	12月生	7月15日(火)	8月生
8月27日(水)	4月生	8月21日(木)	H26. 1月生	8月19日(火)	9月生
9月24日(水)	5月生	9月18日(木)	2月生	9月25日(木)	10月生
10月28日(火)	6月生	10月16日(木)	3月生	10月23日(木)	11月生
11月25日(火)	7月生	11月13日(木)	4月生	11月20日(木)	12月生
12月24日(水)	8月生	12月11日(木)	5月生	12月18日(木)	H26. 1月生
H27. 1月27日(火)	9月生	H27. 1月15日(木)	6月生	H27. 1月22日(木)	2月生
2月25日(水)	10月生	2月19日(木)	7月生	2月24日(火)	3月生
3月24日(火)	11月生	3月12日(木)	8月生	3月19日(木)	4月生

幼児期



■ 1歳6か月児健診 [保健福祉センター]

- 身体計測、小児科医師・歯科医師診察、発達チェック、個別相談
受付時間：13時～13時15分

■ 子ども療育相談(要予約) [保健福祉センター]

- まわりのお子さんとは比べ落ち着きがない、ことばの発達が遅いなどの心配事について、相談に応じます。
- 身体測定、小児科医師、臨床心理士による個別相談

■ のびのび教室(2歳児) [保健福祉センター]

- 身体計測、親子遊び、歯科相談、言葉に関する相談、個別相談
受付時間：13時～13時15分

■ 3歳児健診 [保健福祉センター]

- 身体計測、小児科医師・歯科医師診察、発達チェック、個別相談
受付時間：13時～13時15分

■ ここにこ子育て相談室(予約制) [保健福祉センター]

- お子さんの気になる成長発達・食事などについて、保健師・管理栄養士が個別に相談いたします。
- 電話相談も随時行っています。

健診日	対象
H26. 4月 8日(火)	H24. 9月生
5月14日(水)	10月生
6月10日(火)	11月生
7月16日(水)	12月生
8月12日(火)	H25. 1月生
9月 9日(火)	2月生
10月15日(水)	3月生
11月12日(水)	4月生
12月 9日(火)	5月生
H27. 1月14日(水)	6月生
2月10日(火)	7月生
3月11日(水)	8月生

教室日	対象
H26. 4月15日(火)	H24. 3月生
5月13日(火)	4月生
6月17日(火)	5月生
7月 8日(火)	6月生
8月 5日(火)	7月生
9月16日(火)	8月生
10月 7日(火)	9月生
11月11日(火)	10月生
12月16日(火)	11月生
H27. 1月 6日(火)	12月生
2月17日(火)	H25. 1月生
3月10日(火)	2月生

健診日	対象
H26. 4月16日(水)	H23. 3月生
5月20日(火)	4月生
6月18日(水)	5月生
7月22日(火)	6月生
8月20日(水)	7月生
9月17日(水)	8月生
10月21日(火)	9月生
11月18日(火)	10月生
12月17日(水)	11月生
H27. 1月20日(火)	12月生
2月18日(水)	H24. 1月生
3月17日(火)	2月生

相談日	
H26. 4月11日(金)	9時30分 ～16時
5月 9日(金)	
6月13日(金)	
7月11日(金)	
8月 8日(金)	
9月12日(金)	
10月10日(金)	
11月 7日(金)	
12月12日(金)	
H27. 1月 9日(金)	
2月13日(金)	
3月13日(金)	

定期予防接種



◆予防接種当日の持ち物

- ・母子健康手帳
- ・予診票

◆接種料

無料(全額公費負担)

生後2か月までに乳幼児に必要な予診票を添付した予防接種手帳を送付します。

二種混合、麻しん風しん混合(2期)、日本脳炎の予診票については、4月以降に対象の方へ送付します。

予防接種は、すべて医療機関で個別に行います。接種の前には、必ず予約をお願いします。なお、予防接種の種類によって、受けることができる医療機関が異なります。予診票とともにご案内していますが、詳細はお問い合わせください。

すべての予防接種において、予防接種法に定められている年齢・間隔を過ぎると、接種料は全額自己負担となりますので、ご注意ください。ただし、長期にわたり医療を必要とする疾病にかかったこと等により定期接種を逃した方は、市保健課へご相談ください。

※平成26年秋頃に、水痘(水ぼうそう)ワクチンが新たに定期予防接種に加わる予定です。詳細が決定次第、対象の方に通知をします。

予防接種の種類		接種回数	接種をお勧めする年齢・時期	予防接種法で定められた年齢(公費で接種できる年齢)	接種間隔	別の予防接種をする場合の間隔	
ヒブ	初回	3回	生後2か月～7か月に至るまで(初回接種は1歳に至るまでに完了)	生後2か月～5歳に至るまで	接種開始年齢によって接種回数異なります。生後7か月以降に接種する場合の回数や間隔は、保健課へお問い合わせください。	6日以上	
	追加	1回	〈生後2か月～7か月で開始した場合〉初回3回目終了後、7～13か月後まで	〈生後2か月～7か月で開始した場合〉初回終了後、7か月以上の間隔を置いて接種			
小児用肺炎球菌	初回	3回	生後2か月～7か月に至るまで(初回接種は1歳に至るまでに完了)	生後2か月～5歳に至るまで		6日以上	
	追加	1回	〈生後2か月～7か月で開始した場合〉初回終了後60日以上の間隔をおき、1歳～1歳3か月の間に接種	〈生後2か月～7か月で開始した場合〉初回終了後60日以上の間隔をおき、1歳以降に接種			
四種混合(ジフテリア)(百日せき)(破傷風)(不活化ポリオ)または三種混合(ジフテリア)(百日せき)(破傷風)	1期初回	3回	生後3か月～12か月に達するまで	生後3か月～7歳6か月に至るまで	20日以上の間隔を置いて、3回接種	6日以上	
	1期追加	1回	1期初回接種(3回)終了後、12か月～18か月に達するまで(1年経過後)	生後3か月～7歳6か月に至るまで	初回接種(3回)終了後、6か月以上の間隔をおく		
不活化ポリオ(単独ワクチン)※四種混合ワクチン接種者を除く。	1期初回	3回	生後3か月～12か月に達するまで	生後3か月～7歳6か月に至るまで	20日以上の間隔を置いて、3回接種	6日以上	
	1期追加	1回	1期初回接種(3回)終了後、12か月～18か月に達するまで(1年経過後)	生後3か月～7歳6か月に至るまで	初回接種(3回)終了後、6か月以上の間隔をおく		
BCG		1回	生後5か月～8か月に達するまで	生後12か月(1歳)に至るまで		27日以上	
麻しん風しん混合	1期	1回	1歳になったら、なるべく早めに接種	生後12か月(1歳)～24か月(2歳)に至るまで		27日以上	
	2期	1回	年長児 4月～6月	小学校に入学する前の1年間(年長児)			
日本脳炎	1期初回	2回	3歳	生後6か月～7歳6か月に至るまで(平成19年4月2日以降に生まれた場合)	6日以上の間隔を置いて、2回接種	6日以上	
	1期追加	1回	4歳(1期初回終了後、1年経過後)	生後6か月～7歳6か月に至るまで(平成19年4月2日以降に生まれた場合)	初回接種終了後、6か月以上の間隔をおく		
	2期	1回	1期終了後、5年経過後	9歳以上13歳未満(平成19年4月2日以降に生まれた場合)			
※平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方は、接種の積極的勧奨の差し控えにより、予防接種を受ける機会を逃していることがあります。順次ご案内をしておりますが、接種を希望される方は、市保健課へお問い合わせください。平成26年度に予診票を送付する方 1期⇒小学2～3年生 2期⇒高校3年生相当年齢							
二種混合(ジフテリア)(破傷風)		2期	1回	小学6年生(11歳～12歳)	11歳以上13歳未満		6日以上
子宮頸がん予防ワクチン		3回		中学1年生の女子	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子	接種するワクチン会社によって、間隔が異なります。	6日以上

※「〇〇に至るまで」とは誕生日の前日までとなります。

成人保健事業

～生活習慣病予防を目指した健康づくり～

今や生活習慣病の「代表格」である糖尿病は、予備軍を含めると日本では約5人に1人がリスクを持っていると言われていいます。また、高血圧、脂質異常症といった疾患を有する人々の数もますます増加しています。

日本人の死亡原因の1位はガン。2位「心臓病」、3位の肺炎に続き4位に「脳血管疾患」となっています。なかでも心臓病や脳血管疾患は生活習慣と深く関係しています。長い間の不健康な生活習慣の積み重ねにより徐々に進行するのが特徴で初期にはほとんど自覚症状はありません。

「健康で長生きしたい」「大切な家族にずっと健康でいてほしい」とお考えのみなさん！！毎年1度は健診を受け、いち早く身体の変化に気づき、生活習慣の見直しと改善を行い、いつまでも自分らしくイキイキとした生活を送りましょう。

■お問い合わせ・お申し込み
保健福祉センター ☎23-4310

健康アップ教室

コレステロール値（中性脂肪）・血糖値・血圧値の気になる方、腹囲や体脂肪を減らしたい方にお勧めです。

毎年、健診結果で指摘され、改善の見られない方は、ぜひご参加ください。栄養バランスの見直し、運動の実践を通じて生活習慣を改善し、数年後に予測される重篤な病気を予防します。

- 日程：前半グループ 9月～12月の毎週水曜日（計12回）
後半グループ 12月～3月の毎週木曜日（計12回）
- 時間：9時30分～（午前中で終了）
- 申込：事前予約制
- 場所：保健福祉センター

一般健康相談

心や身体の健康に心配なことがあったら、保健師と話をしてみませんか？一人で抱え込まず、相談してみましょう。ご家族の方からのご相談もお聞きます。

- 日時：毎週月曜日・木曜日 9時30分～16時
- 場所：保健福祉センター

陸上ウォーキング教室

日ごろ運動をする機会のない方、肥満が気になる方、正しいウォーキングスタイルを学びたい方など、この機会に仲間と一緒にウォーキングしてみませんか？体力を向上し、気分もリフレッシュしましょう。

- 3回予定
- 内容：スポーツ推進委員より歩き方の指導、食生活改善推進員による健康食の試食など。
- 場所・日時・申込方法等は、詳細が決まり次第「広報にらさき」にてお知らせいたします。

こころの健康づくり

家庭でも社会でも常に多くのストレス要因にさらされている現代人にとって、心の健康を良好に保つことは容易ではありません。日ごろから自分のこころの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。

一人ひとりがお互いを理解し、支えあい、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指しましょう。
心配なことがあれば、一人で悩まず相談しましょう。随時相談を受け付けています。

訪問指導（家庭訪問）

生活習慣病を予防し、より健康的な生活を過ごしていただくため、保健師が皆さんの自宅へ出向き、健康に関する支援を行います。

- 申込：事前予約制

栄養相談

●離乳食が進まない…
●子どもの好き嫌いをなくしたい
●日ごろの食生活はこれでいいの？
●食べ過ぎで太ってしまった…
など、食事のことで困っていませんか？食生活や栄養の悩みを解決するお手伝いを管理栄養士が行います。お気軽にご相談ください。

- 日時：随時
- 申込：事前予約制

高齢者の予防接種を一部助成しています

- インフルエンザ
インフルエンザは、インフルエンザウイルスの飛沫感染によって起こる病気です。予防接種により、インフルエンザによる重篤な合併症や重症化を予防する効果が期待できます。
- 肺炎球菌の予防接種
肺炎球菌は、肺炎、気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などを引き起こす細菌の一つであり、接種により予防効果が期待できます。

※詳細について
肺炎球菌は広報4月号P6、インフルエンザは10月号をご覧ください。

その他の健康相談窓口

- 不妊（不育）専門相談センター【ルピナス】
不妊に悩む夫婦を対象とした相談、情報提供
☎055-223-2210（毎週水曜日 15時～19時）
- 女性健康相談窓口【中北保健所峡北支所健康支援課】
女性特有の更年期障害、婦人科疾患などの健康に関する情報提供並びに相談
☎23-3073（平日 8時30分～17時15分）
- 山梨いのちの電話
心の悩みや心配ごとの相談
☎055-221-4343（毎週火～日曜日 16時～22時）

総合健診

※7月上旬に健診キット（国保加入者と国保以外で過去3年以内に受診歴のある方）を送付予定です。
※国保以外の方で新規に総合健診または、がん検診を受診される場合は事前に保健福祉センターまでご連絡ください。
※対象者の年齢は平成26年度（平成27年3月31日現在）内に到達する年齢で表記しています。

総合健診日程

健診日	地区（場所）	受付時間	肺CT	歯科	託児
-----	--------	------	-----	----	----

種類	対象者	自己負担金	検査内容	備考
特定健診	40～74歳の 葦崎市国民健康保険 に加入している方 (※ 葦崎市人間ドック を受診していない方)	1,500円	問診、身長、体重、BMI、腹囲、 理学的検査 、 血圧 、 血液検査 、 肝機能検査 、 血糖検査 、 尿検査 など	70歳以上は無料
一般健診	25～39歳、75歳以上	1,500円		
歯科健診	25歳以上	無料	問診、 歯・歯周組織検査	
肝がん検診	25歳以上	1,000円	問診、 腹部超音波検査	70歳以上は無料
大腸がん検診	25歳以上	500円	問診、 便潜血検査	クーポン対象者あり 70歳以上は無料
胃がん検診	40歳以上	1,000円	問診、 胃部レントゲン検査	70歳以上は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円	問診、 PSA検査	
肺がん検診	胸部レントゲン検診	25歳以上	500円	70歳以上は無料 65歳以上の方は 結核定期健康診査 を含む
	CT検診	40歳以上	2,000円	
	喀痰検診	40歳以上(喫煙指数が600以上の方)	1,000円	問診、 喀痰細胞診
乳がん検診 (詳細は下記)	視触診＋エコー	25～39歳、40歳以上の偶数歳の女性	1,000円	問診、 超音波
	視触診＋マンモグラフィ	41歳以上の奇数歳の女性		問診、 X線検査
子宮がん検診 (詳細は下記)	頸部	20歳以上の女性	2,000円	問診、 細胞診検査
	頸体部	医師の判断により検診が必要と認められた方	2,800円 (内800円は医療機関へ支払)	
骨粗しょう症検査	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	1,000円	問診、 骨塩定量検査	70歳は無料
肝炎ウイルス検査	40歳以上で今までに受診歴のない方 (勸奨対象 ：本市の健診にて受診歴のない41、46、51、56、61、66歳の方)	500円	問診、 C型肝炎ウイルス検査 及び HBs抗原検査	70歳以上は無料 勸奨対象者あり

日	会場	時間	備考
7月15日(火)	円野(つぶらの会館)		○
7月16日(水)	清哲(清哲会館)		○
7月17日(木)	神山(神山体育館)	8:00～10:30	○
7月18日(金)	旭(旭体育館)		○
7月19日(土)	葦崎(保健福祉センター)		○
7月24日(木)	藤井	8:15～10:30	○
7月25日(金)	中田・穴山		
8月 2日(土)	葦崎(保健福祉センター)		○
8月 3日(日)	未受診者(保健福祉センター)		○
10月 7日(火)	龍岡(龍岡体育館)		○
10月 8日(水)	大草(大草ふれあいセンター)		○
10月 9日(木)	穂坂(勤労青年センター)	8:00～10:30	○
10月18日(土)			○
10月19日(日)			○
10月25日(土)	未受診者(保健福祉センター)		○
10月26日(日)			○
10月29日(水)			○
10月30日(木)	未受診者(東京エレクトロン葦崎文化ホール)	8:15～10:30	○
10月31日(金)			○

※混雑を避けるために対象地区を設定していますが、都合が合わず受診できない場合は、別日・別会場で受診していただいても構いません。
 ※国保以外の被扶養者の方の場合、市の特定健診を受診できる場合があります。詳しくは保健福祉センターまでご連絡ください。

乳がん検診

※クーポン対象者以外は保健福祉センター、総合健診会場において事前に受診券の発行が必要となります。

検診日	検診場所	受診券発行	予約・検診時間	受診時持ち物
7月25日(金)	東京エレクトロン 葦崎文化ホール	事前に保健福祉センターまたは総合健診会場にて発行できます。 下記の持ち物をお持ちください。 ※クーポン対象者は発行手続きの必要はありません。	事前に保健福祉センターにて、下記①～④の時間帯の中から予約 (クーポン対象者は電話でも予約可能) ①13:30～ ②14:00～ ③14:30～ ④15:00～	受診券 問診票
7月30日(水)	保健福祉センター			
8月 4日(月)				
8月 6日(水)				
8月18日(月)				
9月13日(土)				
10月10日(金)				
10月20日(月)				
10月31日(金)				
11月 6日(木)	保健福祉センター			
11月10日(月)				
11月15日(土)				
11月21日(金)				
12月19日(金)				
1月16日(金)				
別日程 (詳細は受診券発行時またはクーポン)	葦崎市立病院 13:30～		検診日8日前までに保健福祉センターにて予約	【クーポン対象の方】 クーポン券 健康保険証

子宮がん検診

※クーポン対象者以外は保健福祉センター、総合健診会場において事前に受診券の発行が必要となります。

検診日	検査場所	受診券発行	予約・検診時間	受診時持ち物
随時実施	指定医療機関 ※医療機関一覧を受診券発行時、クーポン対象者にはクーポン送付時に同封いたします。	事前に保健福祉センターまたは総合健診会場にて発行できます。下記の持ち物をお持ちください。 ※クーポン対象者は発行手続きの必要はありません。 ◎持ち物 健康保険証 自己負担金2,000円(70歳以上は無料) ◎受付期間 平成26年4月1日(火)～12月12日(金)	直接医療機関へ予約	受診券 問診票 【クーポン対象の方】 クーポン券 問診票 健康保険証 ◎受診期間 平成27年1月30日(金)まで

～各種クーポン券について～

- ・乳がん・子宮がんクーポン券は、5月中に送付予定
- ・大腸がんクーポン券と肝炎ウイルス検査の勸奨通知は、7月上旬に送付予定
- ・クーポン券が届かない場合は、保健福祉センター(☎23-4310)までご連絡ください。

乳がん(女性)クーポン対象者	
年齢(年度末年齢)	生年月日
40歳(41歳)	昭和48(1973)年4月2日～昭和49(1974)年4月1日

子宮がん(女性)クーポン対象者	
年齢(年度末年齢)	生年月日
20歳(21歳)	平成 5(1993)年4月2日～平成 6(1994)年4月1日

※過去にクーポン対象者(一部)で、クーポン券

大腸がんクーポン対象者	
年齢(年度末年齢)	生年月日
40歳(41歳)	昭和48(1973)年4月2日～昭和49(1974)年4月1日

45歳(46歳)	昭和43(1968)年4月2日～昭和44(1969)年4月1日
50歳(51歳)	昭和38(1963)年4月2日～昭和39(1964)年4月1日
55歳(56歳)	昭和33(1958)年4月2日～昭和34(1959)年4月1日

ドック		※事前に受診券の発行が必要となります。また、総合健診を受診される方は人間ドックを受診することはできません。 ※対象者の年齢は平成26年度(平成27年3月31日現在)内に到達する年齢で表記しています。 ※今年度より、申込時にご本人及び世帯主の市税等の納付確認をさせていただきます。					
種類	対象者	公費負担額	受診機関		受診券発行	予約方法	受診期間
人間ドック	40～74歳で韮崎市国民健康保険に加入している方 ※特定健診を受診していない方	男性：23,000円 女性：28,000円	◎韮崎市国民健康保険 韮崎市立病院 ◎地域医療機構山梨病院健康管理センター ◎甲府共立病院総合健診センター	◎医療法人聴心会 韮崎相互病院 ◎山梨県厚生連健康管理センター ◎石和温泉病院 クアハウス石和	事前に保健福祉センターにて発行 ◎持ち物：健康保険証 ◎受付期間 平成26年4月1日(火) ～12月12日(金)	直接医療機関へ 予約	平成27年 1月30日(金)まで
脳ドック	50歳以上の方 ※前年度脳ドックを受診していない方	10,000円	◎韮崎市国民健康保険 韮崎市立病院 (人間ドックとセット受診のみ可能)	◎医療法人 秋山脳外科			

元気なうちから始めよう！介護予防

介護予防は自分のできることの範囲を広げたり、生きがいや目標をもって前向きに暮らしていくこと、すなわち『自分らしく』生活を送るための取り組みです。皆さんで積極的に参加しましょう！！

介護予防の
6つのポイント

運動 	食事 	口腔ケア
閉じこもり予防 	認知症予防 	うつ予防

こんなときお役に立ちます！ 韮崎市地域包括支援センター

- 介護や健康のこと
 - 権利を守ること
 - さまざまな相談ごと
 - 地域のネットワークづくり
- お問い合わせ
 韮崎市地域包括支援センター
 ☎ 23-4313
- もの忘れ相談
もの忘れが気になる方やその家族の相談、もの忘れの予防法や生活改善について相談に応じます。(相談日以外にも随時受付)
もの忘れ相談日 毎月第2火曜日 9時30分～16時
- お問い合わせ
 もの忘れ相談センター(地域包括支援センター内)
 ☎ 23-4464

平成26年度 シニア健康サポーター大募集

韮崎市では健康づくりや介護予防活動を行政とともに、地域の高齢者などが参加しやすいように身近で支援するサポーターの養成を行っています。
 生きがいをもって暮らしたい...自分の好きなことをやり続けたい...いつまでも若々しくいたい...自分自身が健康でいたい...そんなあなたにぴったりの研修です。



【対象者】	趣旨に賛同される方
【定員】	20名(本年度新たに参加希望の方)
【募集期間】	平成26年4月1日(火)～6月2日(月)
内容	介護予防活動における高齢者へのサポート方法 介護予防活動の中で行う簡単な体操などの指導
日程	1回目：6月11日(水) 2回目：7月9日(水) 3回目：7月23日(水) 4回目：7月30日(水)
時間	9時30分～11時30分
場所	韮崎市保健福祉センター

	内容	場所	実施回数・時期
いきいき貯筋クラブ	健康体操を実施する教室です。専門の指導員が指導、支援します。自分にあった体操が続けられます。	各町公民館	詳しい日程は広報や回覧版にてお知らせします。
いきいき健口教室	全身の健康の入口でもある『口』のことについて学ぶ教室です。口の健康を保つ方法を一緒に学びましょう。	各町公民館	詳しい日程は広報や回覧版にてお知らせします。
シルバークッキング教室	管理栄養士による健康食の話や、実際に調理しながら健康食について学びます。	保健福祉センター	詳しい日程は広報や回覧版にてお知らせします。
健康相談健康講座	健康についての相談にお答えします。要望により健康講座を開催します。	保健福祉センター等	※要望がある方は事前にご連絡ください。