

健康テレホン サービス



☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。曜日・内容＝〈月曜〉つき指の対処法〈火曜〉上手な歯磨き剤の使い方〈水曜〉大腸がん〈木曜〉ブリッジのお手入れ法〈金曜〉かむと歯が痛い〈土日曜〉かかりつけ医いますか？

直接相談タイム(歯科)＝歯科医師が直接相談。2月7日(水)19時30分～20時30分

血糖値が気になる人の教室

健康増進課 ☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動を学ぶほか、尿を使用した1日の塩分摂取量チェッ

クで糖尿病予防に取り組みます。☎3月1日(金)・8日(金)、9時30分～11時30分 場第二コミュニティセンター(保健センター内) 市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない74歳以下の人、先着20人 申2月26日(月)までに健康増進課へ

今回のテーマは「まえばしハツラツマップ」です。元気アップ通信では、フレイル予防を特集してきました。フレイルとは健康と要介護状態の中間のこと。口の衰えや栄養不足などさまざまな要素があり、特に社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入口と言われています。そのため、地域とのつながりや交流をもつことが重要です。 交流の場として注目されているのが、通いの場。本紙8月号と10月号の元気アップ通信で紹介したとおり、みんなで一緒に運動をしたり、趣味に取り組んだり、おしゃべりをしたり、さまざまな通いの場があります。交流を通じて顔の見える関係ができ、見守りや助け合いにもつながっています。 「まえばしハツラツマップ」は、高齢者サロンなどの通いの場

元気アップ通信

Vol.6 まえばしハツラツマップ



▲まえばしハツラツマップ ☎027-898-6133



スマホやパソコンから自宅の周りをチェック

近くの通いの場で交流しながらフレイル予防



や相談窓口などをまとめたマップ。ふれあい・いきいきサロンやピンシヤン体操クラブ、はつらつカフェ、老人福祉センター、地域包括支援センターなどの開催場所や日時を確認できます。二次元コードを読み取るか、「まえばしハツラツマップ」とインターネット検索すると、近くの通いの場を確認できます。地域の集まりに参加したい人や家族のために近所の集まりを探したい人は活用してください。 長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、元気なうちからフレイル予防に取り組むことが大切です。地域との交流を楽しんだり、ウォーキングや口の体操を取り入れたり、自分のできる方法で無理なく楽しく取り組んでください。

健康手帳

子宮頸がんを予防するワクチン

「がん」なんて自分には関係ないと思いませんか。日本人女性の70～80人に一人が子宮頸がんになります。つまり女子校なら、2クラスに1人はかかる計算です。30歳代までに子宮頸がんの治療によって妊娠できなくなる人が日本で毎年約1,000人います。想像していたよりも多くありません。 子宮頸がんの原因の95%以上がヒトパピローマウイルス(HPV)です。HPVは性交渉を介してヒトか

らヒトへ感染します。女性の多くが一生のうちに1度は感染するといわれる、ありふれたウイルスです。ウイルス感染が原因の子宮頸がんは、ワクチンで予防ができます。小6～高1の人は、公費で子宮頸がんワクチンが打てます。忙しくても後回しにせず、自分の体のために接種を早めに計画しましょう。 前橋市医師会 徳永 真理

ボランティアビギナーズスクール～はじめての人もう一度学びたい人も

☎027-898-6133



介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。

☎2月24日(土)10時～11時30分 場総合福祉会館 市内在住・在勤の人、先着10人 申ボランティアセンター ☎027-232-3848へ

認知症を語るカフェ

☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場で参加できます。 ☎2月21日(水)13時30分～14時30分 場総合福祉会館 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、②は先着20人 申①は2月14日(水)②は20日(水)までに長寿包括ケア課へ

シニア脳活健康サロン

☎027-898-6133

脳健康チェックなどの計測やeスポーツ、有酸素運動などを実施。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを、保健師やカノップスタッフが応援します。 ☎2月22日(水)10時～12時 場カノップ前橋本店(カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町) 申おおむね60歳以上の人、先着25人 申2月15日(水)までにカノップ(☎027-212-5738)へ直接

高齢者世帯のエアコン補助

☎027-898-6134



自宅にエアコンがない高齢者世帯がエアコンを購入・設置した場合、費用の一部を補助。既に設置している場合や買い替えは対象外です。必ず購入前に申し込み、補助決定通知を受け取ってからエアコンを購入してください。申請受付は3月15日(金)まで。補助条件など詳しくは問い合わせください。 申自宅にエアコンがない65歳以上のみの本年度市民税非課税世帯 補助金額＝費用の10分の9(上限10万円) 申長寿包括ケア課へ

老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

しきしま

☎027-233-2121 ●ウエルシア薬局による健康講話 ☎2月13日(水)11時～12時

ひろせ

☎027-261-0880 ●深津先生と鍵盤ハーモニカを楽しもう ☎3月7日(水)・21日(水)、13時30分～14時30分 申一般、先着12人 申2月22日(水)から同館へ

おおとも

☎027-252-3077 ●生きがい教室「転倒予防のための棒体操」 ☎2月19日(月)13時～14時 申一般、先着20人 申2月13日(水)9時30分から同館へ

赤城少年自然の家

☎027-287-8227



●ゆきんこキャンプ 雪遊びやネイチャーゲーム、キャンプファイヤー、スノーシューハイキングをします。 ☎3月9日(土)～10日(日) 申小中学生、先着24人 申¥7,200円 ●若草キャンプ ツリーイングやハイキング、クラブ体験、ポスターカード作り、食事作りなどをします。 ☎3月28日(水)～31日(日) 申小中学生、先着24人 申¥2万1,000円 申以上の2つは同館へ

かすかわ

☎027-285-3801 ●生涯にわたる食育について ☎2月14日(水)11時～12時 申一般、先着25人 申2月7日(水)9時30分から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113 ●桃の節句飾りづくり ☎2月15日(水)10時～11時30分 申一般、先着15人 申¥700円 申2月9日(金)9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633 ●パドル体操教室 ☎3月12日(水)10時30分～11時30分 申一般、先着20人 申2月27日(水)10時から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせください。