

● 集団健診(検診) 予約制



健康増進課
☎027-220-5784

下表のとおり、集団健診(検診)を実施。全ての健診(検診)で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。各申込先に申し込んでください。子宮頸がん・乳がんの集団検診をこども連れで受診する人は、予約時に相談してください。

● 本年度対象者(受診シールが届いた人)で未受診の人
● 保険証・受診シール・各検診費用

7月28日は世界・日本肝炎デー



健康増進課
☎027-220-5784

7月28日を含む一週間を「肝臓週間」とし、ウイルス性肝炎のまん延防止と肝炎に関する正しい知識の普及

啓発に取り組んでいます。

● 検診で早期発見

肝炎は肝臓の細胞に炎症が起こり肝細胞が壊れていく病気。多くが肝炎ウイルスによるものです。自覚症状が出にくいので、感染後に放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。本市では40歳の人と、41歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことのない人を対象に、肝炎ウイルス検診を無料で実施。受診シールがある人は、積極的に受けましょう。

● まえばしおれんじカフェ ~認知症を語ろう

健康増進課
☎027-898-6133

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。
時 7月16日(水)13時30分~14時30分
場 K'BIXまえばし福祉会館
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、先着20人
申 7月15日(火)までに長寿包括ケア課へ

● ふらっと立ち寄れる ibasho

三和会
☎080-2721-3240

認知症伴走型支援相談所ibashoで認知症カフェや相談所を開設。日常生活の不安や今したいことを気軽に話せます。個別相談室での相談や電話相談もできます。相談は認知症グループホームや特別養護老人ホームなどで認知症の人に関わる専門職員が応じます。
時 〈認知症カフェ〉①7月11日(金)②8月8日(金)、13時30分~14時30分(相談所(電話相談を含む)) 毎週月水金曜、10時~15時
場 パークサイドカフェ(朝日町三丁目)
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など
申 ①は7月9日(水)②は8月6日(火)までに三和会(月水金曜10時~15時)へ

● 禁煙チャレンジ塾

健康増進課
☎027-220-5784

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。
時 7月17日(木)・18日(金)・8月19日(火)・20日(水)のうち1時間程度
場 保健センター
市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人
申 各開催日の1週間前までに健康増進課へ

● 集団健診(検診) ※集団の胃がん検診はバリウムのみです。65歳以上の胸部検診は無料です。

日程	会場	当日受付時間	各検診500円 略痰は別途500円										申込期間(電子申請の予約優先)		申込先
			健	肝	胸	胃	大	前	子	乳	電子申請	電話			
7月	富士見公民館	23日(水)	12時45分~15時	×	×	×	×	×	×	○	○	7月1日(火)0時~6日(日)23時59分	7月9日(水)から	〈電子申請〉 子宮頸がん・乳がん検診 その他の検診(電話) 保健センター ☎027-220-5784 中部営農センター ☎027-212-7755	
		30日(水)	8時30分~11時	○	○	○	×	○	○	×	×	7月2日(水)0時~6日(日)23時59分 ※大腸容器は7月22日(火)9時30分~11時に富士見公民館で配布します	7月11日(金)から ※大腸容器は7月22日(火)9時30分~11時に富士見公民館で配布します		
		31日(木)		○	○	○	○	○	×	×					
8月	保健センター	17日(日)	8時45分~11時	×	×	×	×	×	×	○	○	7月17日(水)0時~24日(水)23時59分	-		
		18日(月)	12時45分~16時	×	×	×	×	×	×	○	○				
9月	桂萱市民サービスセンター	9時~11時		○	○	○	×	○	○	×	×	7月1日(火)~8月5日(火)			
	永明市民サービスセンター			○	○	○	○	○	○	×	×				
	城南支所			○	○	○	○	○	○	×	×				

健康手帳

脳疲労とは

夏になり、「寝付けない」「疲れが取れない」などの悩みはありませんか。それは脳疲労かもしれません。脳疲労になると、自律神経への過剰な負担で脳が疲れてしまうことにより、だるさやのぼせ、頭痛、イライラ感などさまざまなトラブルが生じます。夏の異常な暑さやエアコンによる寒暖差、寝苦しさからくる睡眠不足などにより自律神経は乱れます。また、不安や過労などのストレス、パソコンやスマホの使いすぎでも脳疲労を引き起こすことがあります。

脳疲労による体調不調を予防するためには、自律神経に負担をかけすぎないことが重要です。猛暑が予想される今年の夏の過ごし方を見直してみましょう。適切に熱中症対策をしつつ、自身に合ったストレス発散方法でこの夏を乗り切りましょう。

体調不調で困っている場合は、近くの薬局で健康相談が可能です。気軽に声をかけてください。

前橋市薬剤師会 武井 美緒



GPS端末
9割以上が早期発見につながる

● GPS端末貸出事業
認知症の人の靴やポーチなどにGPS端末を装着・携帯することで、行方不明時にコールセンターを通して所在地の情報が得られます。実際に利用している家族へのアンケートでは、GPSを利用している位置情報を利用して位置情報を見つけた人が早期発見につながる

高年齢者の約5人に1人が認知症になると推計された令和7年が到来し、いまや認知症は誰もがなる可能性のある身近なもの。このコーナーでは認知症に関する情報を届けます。
令和5年に全国で届け出のあった認知症やその疑いがある行方不明者は1万9,039人。11年連続で過去最多を記録しています。大半が3日以内に所在が確認されていますが、3%は死亡した状態で発見されています。今回は、認知症の行方不明者の早期発見・介護者の精神的負担の軽減につながる本市の事業を紹介します。

令和5年に全国で届け出のあった認知症やその疑いがある行方不明者は1万9,039人。11年連続で過去最多を記録しています。大半が3日以内に所在が確認されていますが、3%は死亡した状態で発見されています。今回は、認知症の行方不明者の早期発見・介護者の精神的負担の軽減につながる本市の事業を紹介します。



健康増進課
☎027-898-6275



見守りキーホルダー登録事業
事前に身元を特定できる情報を登録し、登録番号を記載したキーホルダーを認知症の人が携帯します。登録した情報は、市内の警察署や担当地区の地域包括支援センターなどの関係機関に情報提供。行方不明の高齢者が見守りキーホルダーを身に付けていたことで身元や家族の緊急連絡先をスムーズに把握でき、無事に帰宅できたという事例もあります。

● 見守りキーホルダー登録事業
今後は、認知症の人の増加とともに、行方不明者も増加すると想定されます。万が一、大切な家族が行方不明になっても早期発見につながり、無事に帰宅できるよう、GPSや見守りキーホルダーの利用を検討してください。利用を希望する人は市役所長寿包括ケア課で申請してください。

今回は認知症カフェ・本人ミーティングを紹介します。