

結核・呼吸器
感染症予防週間



健康増進課
☎027-212-8342

9月24日(水)から30日(火)までは結核・呼吸器感染症予防週間です。

結核は結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、現在も国内では毎年約1万人が新たに発症し、まだまだ身近な病気です。本市では肺結核患者の半数を65歳以上の人が占めるほか、母国で感染した外国人が来日後に発病するケースも増えています。

●早めの受診と検診で早期発見

たんの絡む咳・微熱・体のだるさが2週間以上続いている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発症した場合でも、早期に発見できれば重症化を防げるだけでなく、周囲の人への感染拡大を防ぐことができます。早期発見のため、年に一度は健康診断を受けましょう。65歳以上の人は結核健診の受診義務があり、本市の胸部X線(レントゲン)検査を無料で受けられます。

乳幼児は結核に感染すると重症化しやすいため、発病や重症化予防のためBCG接種を受けることも重要です。

●呼吸器感染症とは

呼吸器感染症は今年報告数が急激に増加した百日咳をはじめ、季節性インフルエンザやRSウイルス感染症など多岐にわたります。呼吸器感染症の多くは、患者の咳やくしゃみなどの飛沫に含まれる病原体を吸い込んだり、病原体が付着した手で口や鼻を触れることで感染します。換気や手洗い、手指消毒などの感染対策やマスクの着用などの咳エチケットを心がけることが大切です。また、健康的な生活が免疫力を高めます。適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事を意識しましょう。

9月は世界
アルツハイマー月間



健康増進課
☎027-898-6133

認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らし続けられるまちづくりを目指し、啓発活動の一環として映画「長いお別れ」の上映会を開催します。

📅10月5日(日)13時30分

📍K'BIXまえばし福祉会館

👤市内在住・在勤・在学の人、先着300人(1回の申し込みにつき2人まで)

📅9月5日(金)～30日(火)に二次元コードの電子申請か市役所長寿包括ケア課へ直接

いのちの大切さを考えて

健康増進課
☎027-220-5787

●9月は自殺予防月間

毎年、多くの人々が自ら命を絶っています。自殺は個人の意思や選択と思われるがちですが、実際には複雑な要因から心理的に追い込まれた末の死といえます。一人で悩みを抱え込むと自殺するしかないと思ってしまうことも。その悩みを誰かに話すことで気持ちが軽くなります。一人で抱え込まず、周りの人に助けを求めてください。悩んでいるような人に気づいたら、まずは声を掛けて話を聞き、必要と感じたら専門の相談機関を紹介してください。

📍このころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

群馬いのちの電話

☎027-212-0783

●いのちの大切さを考えるブックキャンペーン

図書館に特設コーナーを設置します。
📅〈宮城分館〉9月15日(月)まで(木曜休館)〈元総社分館〉9月17日(水)～30日(火)(月曜休館)

女性のためのリラク
ゼーション講座



健康増進課
☎027-220-5708

更年期の症状や原因など女性の健康を学びます。尿失禁予防体操やストレッチのほか、希望者には体組成測定を実施します。

📅9月29日(月)9時30分～11時50分

📍保健センター

👤35歳～64歳の女性、先着20人

市民健康講座
「若者のうつについて」



健康増進課
☎027-220-5787

若者のうつやこころの健康について精神科医から学びます。

📅9月25日(木)14時

📍第二コミュニティセンター(保健センター内)

👤市内在住・在勤・在学の人、先着60人

📅9月19日(金)までに保健予防課へ

ボランティアビギナーズスク
ール～はじめての人ももう一
度学びたい人も



健康増進課
☎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します。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。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

📅9月20日(土)10時～11時30分

📍K'BIXまえばし福祉会館

👤市内在住・在勤の人、先着10人

📍ボランティアセンター

☎027-232-3848へ

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。

📅9月17日(水)13時30分～14時30分

📍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

📍9月16日(火)までに長寿包括ケア課へ

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〉爪のみずむし〈火曜〉歯む力を鍛えましょう〈水曜〉自律神経失調症〈木曜〉歯科からみた顔のゆがみ〈金曜〉骨折の予防と治療〈土曜〉帯状疱疹ワクチン
直接相談タイム(歯科)＝歯科医師に直接相談。9月11日(水)19時30分～20時30分



●認知症カフェ「まえばしおれんじカフェ」認知症を語ろう」
多くの自治体で運営されている認知症カフェ。本市では「まえばしおれんじカフェ」認知症を語ろう」と題して、毎月第3水曜日に開催しています。エピソードを合わせた

高齢者の約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りうる身近なもの。このコーナーでは認知症に関する情報を届けます。
認知症は目に見えない病気のため周囲の人に理解してもらえず、地域社会から孤立してしまうことも。そのような課題を解消するために、各自自治体「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指し、認知症の本人やその家族、地域の人が気軽に集える「認知症カフェ」や本人同士が思いを語り合う「本人ミーティング」に取り組んでいます。

●本人ミーティング「まえばし話楽笑る会」
認知症の人が集い、自分の思いや希望を語り合う場として、本人ミーティングがあります。本市では「まえばし話楽笑る会」という名称で開催。今年度からはおれんじカフェと同時開催しています。
自分の願う生き方をするために、住み慣れた地域で生活を続けたいと思う人は多いと思います。そのためには日頃から地域とのつながりを持つことが大切です。カフェは誰でも参加可能。地域の居場所のひとつとして活用してみたいかがですか。
次回は「認知症地域支援推進員」について紹介します。



健康増進課
☎027-898-6133



本人ミーティング