

歩行測定会

歩行姿勢や握力などを測定するフレイル予防のための測定会を開催します。健康状態や生活習慣の個別相談も可能。予約優先です。
時 ① 5月29日(金)10時～12時 ② 6月11日(木)9時30分～12時
場 ① はみやぎふれあいの郷 ② は永明市民サービスセンター
おおむね65歳以上の人、先着各60人
各開催日の1週間前までに長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133へ



スマイル健康診査

学校や職場で健診を受ける機会のない人を対象に、スマイル健康診査を実施。年に一回、健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。
健診内容 = 身体計測、尿検査、血液検査、問診、診察、健康相談
時 8月18日(火)・22日(土)・24日(月)・30日(日)・9月2日(水)、9時～11時15分
場 県健康づくり財団(堀之下町)
本市に住居登録がある、昭和62年4月1日～平成20年4月1日生まれの人
¥ 500円
7月20日(月)までに二次元コードの電子申請で
健康増進課
TEL 027-220-5708

ボランティアビギナーズスクール

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登録手続きも実施します。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 5月16日(土)10時～11時30分
場 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
TEL 027-232-3848へ
長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133

健康テレホンサービス

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> ストレスと糖尿病 <火曜> 乳頭分泌を伴う疾患について <水曜> 削らなくてもいいむし歯 <木曜> 検尿で潜血があるといわれた <金曜> 慢性疲労症候群 <土日曜> 子宮脱について
直接相談タイム(歯科) = 歯科医師に直接相談。5月7日(木)19時30分～20時30分
TEL 027-234-4970

暑さに備えて熱中症対策を

体がまだ暑さに慣れていないこの時季は、気温が急上昇すると熱中症のリスクが高まります。本格的に暑くなる前から対策を心掛けましょう。

- ①暑熱順化
体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけましょう。
②エアコンの試運転
早期にエアコンの試運転をし、不具合が無いか確認しましょう。
健康増進課
TEL 027-220-5784



禁煙チャレンジ塾

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 5月21日(木)・22日(金)・6月10日(水)・11日(木)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
各開催日の1週間前までに健康増進課
TEL 027-220-5784へ

まえばしおれんじカフェ

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 5月20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
5月19日(火)までに長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133へ

ふらっと立ち寄れる ibasho

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。ささいなことでも気軽に相談してください。個室や電話での相談もできます。
時 <認知症カフェ> 5月8日(金)13時30分～14時30分 <相談所(電話相談を含む)> 毎週水金曜、10時～15時

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
<認知症カフェ> は5月1日(金)までに三和会(水金曜10時～15時)
TEL 080-2721-3240へ

HIV検査普及週間

6月1日～7日はHIV検査普及週間。HIVに感染し、免疫力が極端に低下する病気がエイズです。HIVは感染から発症までの期間が長く、検査を受けないと感染の有無が分かりません。そのため、気が付かないうちに、他人に感染させてしまう可能性があります。現在は、治療を継続することでエイズの発症を防ぎ、感染リスクを軽減できます。HIV感染は早期発見が大切です。HIV検査普及週間にあわせて、市保健所でHIVを含む性感染症の特例検査を実施します。検査日など詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。
保健予防課
TEL 027-212-8342



介護予防のための

ピンシャン!元気体操

Vol.1 座って行うストレッチ
長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133



「ピンシャン!元気体操」は立ち上がる、手をのばす、歩くなど、普段の生活の中で安全に楽に動けることを目的とした本市オリジナルの体操。椅子さえあればいつでもどこでもできます。このコーナーでは6回シリーズで紹介しします。

Q1. ピンシャン!元気体操はどこでできるの?

A1. 市内5カ所の老人福祉センターや、K'BIXまえばし福祉会館、みやぎふれあいの郷ではほぼ毎日実施しています。65歳以上(にこっとふじみは60歳以上)の市民は無料です。介護予防サポーターが開催するピンシャン体操クラブもあります。詳しくは長寿包括ケア課に問い合わせてください。

Q2. CDやDVDはもらえるの?

A2. 市役所長寿包括ケア課や市立図書館で貸し出しています。CDは65歳以上の市民に、DVDは市内のサロンやクラブの担い手に無料で提供しています。また、本市公式YouTubeでも視聴できます。

●ストレッチの目的・効果

けがや痛みの予防のため、動き始める前に軽く体をほぐし、血流を改善します。



①胸を張る
背中側へ両腕を引くようにして胸を張り、肩甲骨を後ろで寄せるようにする。その後、息を吐いて緩める。

●ストレッチのポイント

余計な力を入れず、リラックスしましょう。特に肩甲骨まわりをほぐすのがおすすめです。



②前方突き出し、腕・背筋伸ばし
両手を組んで、胸から前方に突き出し肩甲骨の間を広げる。一旦戻して、頭上に伸ばす。

健康手帳

「もしも」に備える薬と健康の自己防衛

災害はいつどこで起こるか分かりません。重要インフラの停止や避難所生活などで、いつもの薬が突然入手困難になることは、持病がある人にとっては大きなリスクとなります。災害時に備えて、日頃から3つの準備を始めましょう。①お薬手帳を常に携帯する。お薬手帳があれば、処方箋がなくても医師・薬剤師が適切な薬を判断しやすくなります。スマホの電子お薬手帳も有益です。②薬をおおむね1週間分多めに備蓄する(ロ-

リングストック) 普段から薬を使い切る前に受診し、常に手元におおむね1週間分の余裕薬を備えておく安心です。③避難所でのエコノミークラス症候群対策も重要です。日頃からこまめな水分補給と軽い運動を心がけましょう。薬局は災害時にも地域の「くすり健康の相談拠点」として皆さんの健康を支える体制を整えています。不安なことがあれば早めに近くの薬剤師に相談してください。

前橋市薬剤師会 永野 知樹