



シニア世代

シニア元気アップ教室

歩行姿勢年齢や握力、口の機能の測定で健康状態をチェックし、個別アドバイスと健康長寿のためのフレイル予防の講話をします。結果に応じ、運動や栄養・口腔、認知症予防の専門講座を案内します。

時 9月1日(火)13時30分～15時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住の65歳以上の人、先着20人

申 8月6日(木)～24日(月)

に長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



おいしく食べて長寿講座

かむことや飲み込むことが難しくなってきた人のために、家庭でできる飲み込みやすい食事づくりのこつや口のケアについて講話と実演で紹介します。バランスが整った配食弁当の試食もします。

時 9月4日(金)10時30分～13時

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住の65歳以上の人やその家族、先着10人

¥ 300円

申 8月28日(金)までに長

寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



シニア脳活健康サロン

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操をする脳活体験会を開催。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などの専門職やカノップスタッフが応援します。参加は月に1人1回までです。

時 8月13日(木)・27日(木)・9月10日(木)、10時～12時

場 カノップ前橋本店（カラオケまねぎねこ前橋本店内・大友町一丁目）

対 おおむね60歳以上の人、先着各15人

申 各開催日の3日前までにカノップ

TEL 027-212-5738）へ直接

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133

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実施します。歩く速さは、フレイル（健康と日常生活でサポートが必要な状態の中間）と関連が高いといわれています。健康状態や生活習慣の個別相談も可能。予約優先です。

時 9月7日(月)9時30分～12時

場 桂萱市民サービスセンター

対 おおむね65歳以上の人、先着60人

申 8月31日(月)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



健康

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 8月19日(水)10時30分～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 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 8月18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〉8月14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

場 パークサイドカフェ（朝日町三丁目）

対 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 〈認知症カフェ〉は8月12日(水)までに三和会（月水金

曜10時～15時）

TEL 080-2721-3240へ



夏場の食中毒に注意

8月は食品衛生月間です。気温が高くなる夏場は細菌性の食中毒が発生しやすい時季。食中毒予防の3原則、菌をつけない・増やさない・やっつけるを守り、食中毒を防いでください。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントは次のとおりです。①食品の購入時に消費期限などの表示をチェック。肉や魚は分けてビニール袋などに入れる②帰ったらすぐに冷蔵庫へ。庫内はスペースの7割程度にする③調理中はこまめに手洗い。肉や魚を切った道具は洗剤で洗い、熱湯消毒④加熱は中まで十分に。調理途中の食品は冷蔵庫へ⑤食事の前は手を洗う⑥残った食品は小分けにし、ふた付き容器に入れるかラップをして冷蔵庫へ。時間が経過した物は捨て、食べるときは十分に再加熱する

問 衛生検査課

TEL 027-220-5778

介護の寺子屋～リカレント教育

日常生活での介護の心配や不安などが少しでも解消できるように学びます。内容は二次元コードのホームページをご覧ください。

時 9月1日(火)・8日(火)・

15日(火)、9時30分～12時

場 昌賢学園群馬医療福祉大前橋キャンパス（川曲町）

対 市内在住・在勤・在学の人、先着各20人

申 各開催日の1週間前までに二次



介護の寺子屋

元コードの申し込み

フォームで

問 群馬医療福祉大

TEL 027-253-0294



申込フォーム

集団検診は予約制です

下表のとおり、集団検診を実施します。全ての検診で事前の申し込みが必要です（先着順・定員あり）。検診の種類や申込期間など詳しくは、受診シールに同封のチラシをご覧ください。

対 今年度検診対象者（40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シールが届いた人）で未受診の人

持 受診シール・各検診費用・マイナ保険証など

問 健康増進課

TEL 027-220-5784



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、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。

時 8月15日(土)10時～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住・在勤の人、先着10人

申 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848へ

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133



健康テレホンサービス

TEL 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〉歯の訪問診療〈火曜〉巨細胞性動脈炎〈水曜〉口が突然開かなくなった！どうして？〈木曜〉更年期と鬱〈金曜〉ブリッジのお手入れ法〈土日曜〉ヒトメタニューモウイルス感染症について

直接相談タイム（歯科）＝歯科医師に直接相談。8月5日(火)19時30分～20時30分



健康手帳

網膜前膜について～歪みは片眼ずつチェック

視力に最も影響を与える黄斑部に膜が張って、網膜にしわを作ってしまう病気を網膜前膜といいます。真っすぐのものが歪んで見えたり（変視）、視力低下などの症状が出たりしますが、片眼だと気づかずに進行してしまうこともあります。この病気は徐々に進行するため、症状が出ている場合は硝子体手術が必要になります。

症状が似ている病気に、加齢黄斑変性、中心性漿液性脈絡網膜症、黄斑円孔などがあります。歪みを感じた人は眼科医への相談をお勧めします。

障子の棧など真っすぐなものやアムスラーチャートを使ってセルフチェックできます。片眼ずつチェックしてみてください。

前橋市医師会 森本 雅裕