

薬物乱用ダメゼッタイ

岡保健総務課
☎027-220-5782

近年、大麻や覚醒剤などの薬物事犯は高止まりの状況。特に10代、20代の若年への乱用の広がりは深刻な状況です。市では、6月20日(火)から7月19日(水)まで普及運動を実施。薬物乱用の恐ろしさを認識し、薬物乱用防止の輪を広げましょう。

禁煙チャレンジ塾

岡健康増進課
☎027-220-5784

時 6月20日(火)・21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カ月以内の禁煙開始を決意した人
※各開催日の1週間前までに健康増進課へ

つながっています」
ポーター活動が自分の健康維持に
て15年、大病をしています。サ
は88歳になりますが、活動を始め
康、が大切と考えています。自分
が健康②家族が健康③近隣が健
山口さん「介護予防には、①本人
吉澤さんにやりがいを聞きました。
介護予防サポーターの山口さんと
今年度は約700人が活動。今回は
これまで2,242人が受講し、



介護予防サポーターの山口さん(右)と吉澤さん(左)

介護予防サポーター養成研修(初級編)

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

介護予防の基礎知識を、実技を交えて学びます。また、8月21日(月)・22日(火)の2回で開催する中級編の申し込みは本研修後に受け付けます。
時 7月14日(金)13時30分~16時30分
場 <会場> ①総合福祉会館<オンライン> ②下川淵公民館 ③永明公民館 ④芳賀公民館 ⑤かすかわ老人福祉センター
※おおむね60歳以上の人。①は先着30人②~⑤は先着各20人
※6月5日(月)~23日(金)に長寿包括ケア課へ

認知症を語るカフェ

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン (Zoom) か ②会場で参加できます。
時 7月19日(水)10時30分~11時30分
場 前橋プラザ元気21
※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12人
※①は7月10日(月)②は18日(火)までに長寿包括ケア課へ

HIV検診で早期発見

岡保健予防課
☎027-212-8342

6月1日(木)から7日(水)まではHIV検査普及週間です。HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染し、免疫力が極端に低下する病気がエイズです。HIVは感染してから発症するまでの期間が長く、HIV検査を受けないと感染の有無が分からないため、気付かないうちに人に感染させてしまう可能性があります。現在は、早期に感染に気づき治療薬を服用することでエイズ発症を予防できます。HIV検査普及週間に併せて、臨江閣のライトアップとHIVの特例検査を実施します。市保健所でHIV検査を匿名・無料(予約制)で実施。日程は本市ホームページをご覧ください。



肺炎球菌ワクチンの助成

岡保健予防課
☎027-212-3707

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種の一部を助成。対象者には5月中に予診票を送付済みです。なお、来年度以降は65歳の人のみが対象となる予定です。
時 来年3月31日(日)まで
※次の全てに当てはまる人。①過去に高齢者肺炎球菌(23価)を受けたことがない②4月2日~来年4月1日(月)に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる
接種場所=市内の医療機関(市外の医療機関で接種希望の場合は、保健予防課まで要問い合わせ)
自己負担額=2,000円(生活保護世帯の人などは無料)
※予診票、健康保険被保険者証など



ピンシャン!元気体操講習会

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①会場か②オンラインで参加できます。
時 7月5日(水)13時30分~15時
※市内の介護事業者、①は20人②は80人
場 総合福祉会館
※6月16日(金)までに上記二次元コードの申し込みフォームで



包括出張相談会

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6275

地域包括支援センターの職員が高齢者の困りごとの相談を受け付けます。
時 6月29日(木)13時~15時
場 パークサイドカフェ ibasho 内カフェスペース(朝日町三丁目)
※市内在住の65歳以上の人とその家族、認知症の心配がある人など

シニア元気アップ教室

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

歩行姿勢年齢や口の機能などを測定し、個別アドバイスと健康長寿のための「フレイル予防」の講話を開催します。
時 7月4日(火)13時30分~15時30分
場 総合福祉会館
※市内在住の65歳以上の人、先着20人
※6月5日(月)~23日(金)に長寿包括ケア課へ



電子申請はこちら

元気アップ通信 Vol.2 介護予防サポーター

今回のテーマは介護予防サポーターです。介護予防サポーターとは、年を重ねても住み慣れたまちで生き生きと暮らせるよう、介護予防の必要性や方法を理解し、地域での取り組みを実践するボランティア。イベントや地域行事などでの介護予防の普及啓発やピンシヤン体操クラブなどの地域高齢者の通いの場の担い手として活躍しています。登録には全5回の研修を修了する必要があります。これまでに2,242人が受講し、今年度は約700人が活動。今回は介護予防サポーターの山口さんと吉澤さんにやりがいを聞きました。山口さん「介護予防には、①本人が健康②家族が健康③近隣が健康、が大切と考えています。自分は88歳になりますが、活動を始めて15年、大病をしています。サポーター活動が自分の健康維持につながっています」

吉澤さん「サポーターになるとさまざまな活動を通じて仲間が増えたり話をしたりするのが楽しみです。また、市からいろいろな情報が得られ、さまざまなことに興味が湧き、そこで得た情報を地域で仲間に伝えることで自分の身になっていると感じます」
今年度も7月14日(金)から介護予防サポーター養成研修を開催(詳しくは上記をご覧ください)。研修では運動や栄養、口腔、認知症予防、地域づくりなどフレイル・介護予防に関する基礎知識を学びます。また、ボランティア活動を通じて社会参加・交流を持つことが、フレイル予防として大きな効果があることが分かっています。介護予防サポーターになって一緒に地域を盛り上げませんか。