

お越しく下さい! 家族介護教室へ

介護中の方や、介護に関心のある方々を対象に「家族介護教室」を開催します。専門家を交えて学習したり、介護者同士の情報交換などを行い、日々の悩みや疑問を解消しませんか。午前・午後のみ参加も受け付けています。



【第1回】
開催日 6月8日(水)
時間 10時30分～15時
場所 今津東コミュニティセンター
内容 ①介護の体験談(家族会代表者)
②認知症についてのお話・座談会
講師 琵琶湖病院 松田桜子医師

【第2回】
開催日 6月28日(火)
時間 11時～15時
場所 マキノ保健センター
講師 山崎雅也認知症専門指導師

【第3回】
開催日 7月10日(日)
時間 11時～15時
場所 新旭保健センター
講師 渡辺哲弘認知症専門指導師

【第4回】
開催日 7月22日(金)
時間 11時～15時
場所 Cafe Cozy (今津)
講師 渡辺哲弘認知症専門指導師

▼参加費 1,000円程度(昼食代)
▼申込方法 電話
(開催日前日まで)
各地域包括支援センターまで

日曜日の開催です!
ぜひお越しください。

認知症の方への接し方や介護について、講師を交えて情報交換しましょう。

【参加者の声】
「先生の話聞いて肩の荷が下りた」
「聞きたいことが聞けて良かった」

介護予防カレッジ

いきいき元気館のマシンを使って、体力と気力を保とう!

対象 65歳以上の方
内容 自分の体力に合った運動を実践する12回の教室(いきいき元気館のマシンを利用した運動教室)
実施日 6月16日(木)～9月1日(木) 毎週木曜日(全12回) 10時～12時
場所 いきいき元気館(新旭)
費用 毎回300円(施設利用料) **定員** 15人
申込期間 6月13日(月)まで **申込方法** 電話
※送迎はありません。
問・申 今津保健センター ☎(22)5101
安曇川保健センター ☎(32)4413



健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。

マキノ新旭 北部地域包括支援センター ☎(22)0193	朽木高島 南部地域包括支援センター ☎(32)2520
マキノ新旭 北部健康福祉センター ☎(22)5101	朽木高島 南部健康福祉センター ☎(32)4413

あなたとあなたの家族のために がん検診を受けましょう!

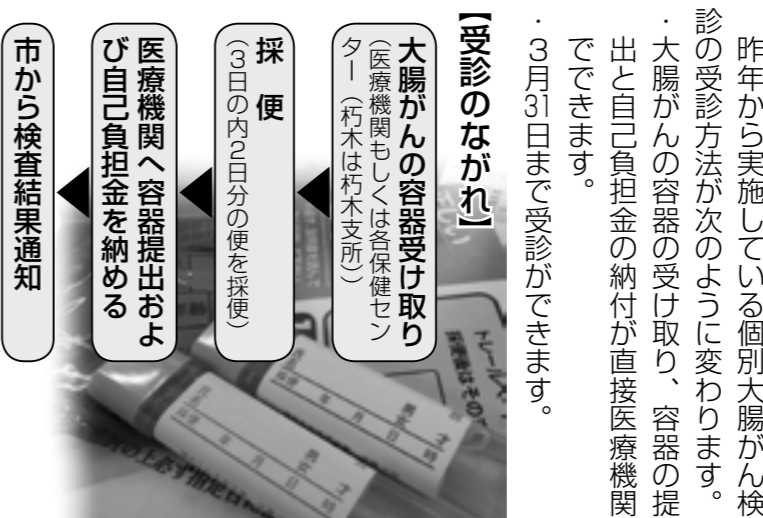
我が国において「がん」は、昭和56年から死亡原因の第1位で、死亡者数は年間30万人を超えています。がんは早期発見・早期治療が大切です。がんで命を落とさないために、検診を受けましょう。

始まっています。「がん検診」

高島市では、5月から胃がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診を実施しています。各保健センターで実施する集団検診と、医療機関での個別検診(胃がん検診を除く)を実施していますので、「たかしま健康だより」で日程や申込方法をご確認の上、がん検診を受けてください。

医療機関での大腸がん検診が受診しやすくなりました!

昨年より実施している個別大腸がん検診の受診方法が次のように変わります。
・大腸がんの容器の受け取り、容器の提出と自己負担金の納付が直接医療機関でできます。
・3月31日まで受診ができます。



1年に1度は大腸がん検診を受けてください。実施医療機関については、「たかしま健康だより」をご確認ください。

**本年度も配布します!
無料クーポン券**

平成21年度から、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん)の早期発見と受診率向上のため、無料クーポン券を配布しています。今年度は、女性特有のがん検診に加え、大腸がん検診も無料クーポン券の対象となりました。対象となる方には、「クーポン券」や「検診手帳」を配布しますので、ぜひこの機会にがん検診を受けてください。

- 【対象者】**
- 子宮頸がん 20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
 - 乳がん 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳
 - 大腸がん(男性も対象) 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳
- ※平成23年4月1日現在の満年齢

【既にがん検診を受けられた方】
対象となる方で、今年度市が実施した検診ですでお受けになった方は、検診費用をお返しします。各保健センターで手続きを行ってください。
★持ち物 クーポン券、領収書、印鑑
振り込み先口座のわかるもの
問 健康推進課 ☎(25)80078

クーポン券配布対象者の生年月日	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳
	平成2年4月2日～平成3年4月1日	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

連絡先
各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

●マキノ保健センター ☎(27)1128	●今津保健センター ☎(22)5101
●安曇川保健センター ☎(32)4413	●朽木保健センター(朽木支所) ☎(38)3111
●高島保健センター ☎(36)8008	●新旭保健センター ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!