

ケアメンの会を開催します！

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか？

高島市では、介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら前向きに介護を行えるようケアメン（男性介護者）の会を開催しています。今年度は、介護についての知識や技術を深めることができるよう様々なテーマで定期的に開催します。

現在介護をされている男性や過去に介護を経験した男性など、どなたでもご参加ください。

平成24年度第1回ケアメンの会

- ▼日時 5月16日（水）13時～15時
- ▼場所 新旭保健センター（市役所南隣）
- ▼内容

①『介護保険サービスと成年後見制度について』
介護をするうえで知っておきたい各種サービスについて詳しくお話しします。

②フリートーク

- ▼申込方法 5月15日（火）までに
各地域包括支援センターまで



介護予防カレッジ

65歳以上の方が対象のマシンを使った運動の教室です。4種類のマシンを使って、効果的に筋肉をつけることができます。今回は、基礎コースとして行いますのではじめての方でも安心です。

- ▼期間 6月から週1回（月曜日の午後）
12回コース
- ▼場所 いきいき元気館
（新旭町北畑45-1）
- ▼参加費 1回300円（施設使用料）

北部健康いきいき応援センター

今津町弘川 204-1
☎(22) 5101... 今津保健センター
☎(22) 0193... 地域包括支援センター

あなたの地域へ出前します

～目指せ！元気の達人～

保健センターでは、年を重ねてきたからこそ、気を付けていきたい健康づくり・元気づくりについて出前講座をしています。サロンや高齢者の集いなど、人が集まる機会があればぜひ呼んでください！！



転ばぬ先の杖

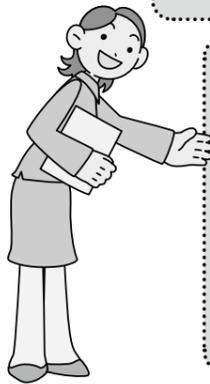
「足腰が痛いから体操なんてとんでもない…」とおっしゃる方が多い時は、コレがおススメ。体は適度に動かさないと、硬くぎこちなくなってしまう。逆に畑で頑張ります。逆さまでも硬くおススメです。同じ姿勢で頑張ることも体が硬くなる原因です。少しずつ体をほぐし、しなやかな体を作ります。

元気の源 栄養

「食事には気を付けています」という方もぜひどうぞ。最近では痩せている方だけでなく、体重が重くても実は「栄養不足だった」という例が少なくありません。高齢期に気をつけたい食べ方についての学習会です。

忘れたくない□元美人

どんなおしゃべりをしていても、□元がぼろぼろでは残念です。□元で人の印象は変わります。入れ歯の人も、入れ歯ではない人も、ぜひ知ってほしいお口についての学習会です。



どの講座も、各保健センターへお早めにご相談ください。内容も地域や会場に合わせて提案させていただきます。

南部健康いきいき応援センター

安曇川町田中 89
☎(32) 4413... 安曇川保健センター
☎(32) 2520... 地域包括支援センター

【平成24年度の接種対象者】

- ①3歳▶1期初回接種 4歳▶1期追加接種
※標準的な接種年齢ですので、対象となる方は医療機関で接種ください。（予診票は新生児訪問時にお渡しした「赤ちゃん手帳」にあります）
 - ②小学2年生・小学3年生▶1期初回接種
（平成15年4月2日～平成17年4月1日生まれの方）
 - ③小学4年生▶1期追加接種
（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方）
- ②・③の方は、市からの接種についてのご案内をご覧ください。

※上記対象者以外でも、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方（特例対象者という）で、1期・2期の接種が済んでいない方は、20歳未満の間に接種することができます。（2期接種は9歳以上の方で、希望する方に限ります。）

接種に必要な物

母子健康手帳、予診票（医療機関にあります）

- ◎実施医療機関等はお問い合わせください。
☎健康推進課 ☎(25) 8078

献血にご協力ください

5月は、全血献血が実施されます。短時間でできる献血で予約は必要ありません。皆様のご協力をお願いします。

- 5月25日（金）今津保健センター
- ①10時～12時 ②13時～15時



受けましょう！年に一度の健康チェック！

5月から健康診査が始まります。年に一度は健診を受け、健康管理に努めましょう！

- （対象）
30歳～39歳の職場で健診の受診機会がない方
40歳～74歳で高島市国民健康保険の被保険者
後期高齢者医療制度の被保険者
30歳以上の生活保護法による被保護世帯の方

※詳しくは「たかしま健康だより」をご覧ください。か、市のホームページでご確認ください。



日本脳炎予防接種を受けましょう



日本脳炎予防接種は、過去に重い副反応がでたことから、接種を差し控えていたことが、新たなワクチンが開発され、現在では通常通り受けられるようになってきました。

しかし、今まで受けられなかった方が一斉に予防接種を受けると、ワクチン不足などの混乱が予想されることから、毎年接種をおすすめする対象者を定め、順番に接種をご案内しています。平成24年度の接種対象者は次のとおりです。該当する保護者の方は、母子健康手帳を確認し、日本脳炎1期（初回・追加接種）の回数不足している場合は、市内医療機関で接種を受けましょう。

健康たかしま いきいきウォーキング

今月は、田中神社周辺の継体天皇伝承地が多く伝えられている「継体天皇伝承地を歩くコース（約5km）」です。古代ロマンに思いを馳せてみませんか。

- ▼日時 5月22日（火）
9時30分～11時30分
- ▼集合場所 安曇川ふれあいセンター玄関前
- ▼持ち物等 防寒具、帽子、手袋、タオル、お茶、リュックサック、はきなれた靴、雨具（雨が降りそうな時）

<参加にあたってのお願い>

- ・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
- ・申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。
- ・10人以上の団体で参加される場合は、事前に連絡をお願いします。
- ・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので中止の連絡は行いません。