

あなたの
地域へ
出かけます！

出前講座



出前講座では、次の講座を行っています。

それぞれの講座の申し込みは、グループ、団体単位で電話、ファックス、または申込用紙により各保健センターまたは北部、南部地域包括支援センターへ申し込んでください。

認知症サポーター養成講座



認知症という病気を正しく知り、お互いが声をかけあえる。そんな、認知症になった本人やその家族の気持ちを支えられる地域を目指しています。

「認知症サポーター」は何か特別な事をする人ではありません。自分のできる範囲で、認知症の方の手助

けをしたり、学んだ知識を友人や家族に伝えたりするのも活動のひとつです。まずできることから始めてみましょう。

少人数のグループでも構いません。「ちょっと話を聞いてみよう」と話がまとまれば地域包括支援センターまでご連絡ください。

*キャラバンメイトが講師になり、講座を開催します。

▼主な内容

- ・認知症という病気について
- ・自分たちにできること
- ・1時間程度の内容です。

※キャラバン・メイト・・・講習を受けた、サポーター養成講座の講師役となる人

※認知症サポーター養成講座を受講された方にはサポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。

介護予防出前講座



老人クラブや地域でのサロンやサークルなど、概ね65歳以上の方の集まる機会に、このような出前講座はいかがですか？自治会の集会所や公民館等へ直接講師がおうかがいします。

軽い体操や、高齢期の食事のお話、お口の働きや手入れのお話などを通じて、年を重ねても元気に暮らす術を身につけましょう。

▼主な内容

- ・介護予防についての話
(介護予防とは？／介護予防はなぜ必要？／自分でできるおたっしや問診)
- ・運動について
(転ばない、しなやかで強い体をつくろう／気になる尿失禁予防体操)
- ・お口のはたらき、お手入れについて
(飲み込み体操／お口の健康について)
- ・高齢期の栄養について
(低栄養予防／栄養の上手な摂り方について)
- ・高齢者虐待の防止について
- ・成年後見制度について

介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

マキノ
今津
新旭

☎ 北部地域包括支援センター

今津保健センター内
☎ (22) 0193

朽木
安曇川
高島

☎ 南部地域包括支援センター

安曇川ふれあいセンター1階
☎ (32) 2520

はじめました！！

個別大腸がん検診



健康
生活

今年度から、大腸がん検診を多くの方に受けていただき、がんの早期発見、早期治療につながるように医療機関でも大腸がん検診を実施します。今までどおり、集団健診とあわせての大腸がん検診も実施していますので、いずれかで受診していただきますようお願いします。

＜大腸がん検診実施医療機関＞

+	所在地	病 院 名
病院	マキノ	医療法人 マキノ病院
	今津	財団法人近江愛隣園 今津病院
	高島	公立高島総合病院
医 院	マキノ	マキノ駅前診療所
	今津	医療法人社団 安井医院
		医療法人 前川クリニック
		医療法人 あいりんクリニック
		医療法人のぞみ会 藤井医院
		けいこピュアクリニック
	安曇川	医療法人せせらぎ会 浮田医院
		医療法人 土田医院
		澤村医院
		多胡クリニック
	朽木 高島	医療法人 氷室内科医院
		高島市国民健康保険 朽木診療所
	新旭	小篠医院
		医療法人かおり会 本多医院
		医療法人かおり会 藁園本多医院
		医療法人 湖西クリニック
		医療法人 片岡クリニック
		澤村クリニック

- ▼健診方法 便潜血検査2日間法
- ▼対象者 40歳以上の方（昭和46年3月31日以前に生まれた方）
- ▼申込期間 5月6日（木）～9月24日（金）
- ▼受診期間 5月6日（木）～9月30日（木）
（9月30日までに検査容器を医療機関へご提出ください。）
- ▼負担金 500円
お近くの保健センター（朽木は朽木支所）へ納付してください。

▼容器提出場所
検査容器を受け取った医療機関

▼申込手順

- 各保健センター（朽木は朽木支所）へ申し込みおよび負担金の納付
- ↓
- 医療機関で検査容器を受け取る
- ↓
- 2日分の便の採便
- ↓
- 医療機関へ検査容器を提出
- ↓
- 各保健センターより結果通知

成分献血にご協力ください

採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけを抜き取り赤血球等は献血者に返されるため体の負担が少なくてすみます。事前予約が必要です。



- ▼対象 18歳～69歳の方
(初めての方は40歳まで、40歳以上の方は1年以内に心電図検査をしていないと献血できません。)

日 程	会 場	時 間	予約先
5月14日(金)	今津保健センター	10時・11時・13時・14時	(22) 5101

☎ 健康推進課 ☎ (25) 8078

● ● 空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。 ● ●

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) 2331
●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」か市のホームページをご覧ください！