

3月 保健センター事業

事業名	内容	実施日	場所	お申込
1 母子手帳 交付	母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	不要
2 相談支援 専門員 による 巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関しての悩み、対人関係などを一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	3月13日(火) 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
3 障がい者の 地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日 (祝日除く) 午前10時～午後3時	保健センター	不要
4 運動 教室	リハクト	●運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。 3月1日(木)、15日(木) 午前9時15分～正午	湯原コミュニティーセンター	はじめての方はご連絡ください。
	よいトレ	●運動の強さ「適度」 室内で、運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。上靴・飲み物をご準備ください。 3月5日(月) 午後1時30分～午後3時15分	活性化センター	
	げんき塾	●運動の強さ「しっかり」 室内で、運動指導士による有酸素運動や筋トレを行います。上靴・飲み物をご準備ください。 3月19日(月) 午後1時30分～午後3時15分	活性化センター	
5 こころ の相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	3月27日(火)	保健センター	必要
6 男子厨房 入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作る”よう一緒に挑戦していきましょう。 ※参加費100円	3月9日(金) 午前10時～午後1時	保健センター	必要
		3月22日(木) 午前10時～午後1時	湯原コミュニティーセンター	

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。

認知症は早めの気づき大切です

これまでも、このコーナーで「認知症になる可能性は誰にでもあることです」とお話ししてきました。年齢を問わず発症する認知症の中に、交通事故やスポーツ時の転倒などで頭部に怪我をしたことが原因で認知機能が低下した認知症(高次脳機能障害)があります。

「身体はなんともないのに、ものを覚えていることがあいまいで…」など、仕事や家事、普段の生活に支障が出てくる人もいます。

もしかしたら…?その不安を乗り越えられるよう、当事者とその家族が集うことで、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分達のこれからのより良い暮らしについて本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合う集いを開催します。病院に行くべきかどうか迷っている方や、ご家族だけの参加も大歓迎です。

Sakuraカフェ (さくらかふえ)

- 日時 3月16日(金)午後2時～午後3時
※時間内であれば出入り自由
※お申込み不要
- 場所 大河原町世代交流いきいきプラザ(大河原町大谷字末広50番地1)
- 対象 仙南圏域及び近郊にお住まいの若年性認知症や高次脳機能障害(病気や事故による認知機能の低下)をもつ本人・ご家族
- 参加費 200円
- 主催 いずみの杜診療所 RBA相談室
- お問い合わせ 保健センター(田村)



平成30年度 各種検診の申込みについて

3月上旬に各世帯へ「各種検診申込書」を送付します。受ける・受けないの有無(○・×)を記入後、返信用封筒に入れ、**3月15日(木)**までご投函お願いします。(同世帯のご家族の分も一緒にお申込みください。)

なお、お申込みいただいた方には、それぞれ検診日の10日前まで受診票等を送付いたします。

宮城県から「女性の健康相談」のお知らせ

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

- 相談日 3月10日(土)
- 場所 大河原町駅前コミュニティーセンター
- 予約・お問い合わせ 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
県健康推進課 ☎022-211-2623