

健康診査・がん検診を受けましょう

集団検診

問健康増進課 ☎32-7009 (健診専用)

定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。事前に電話かインターネットで申し込んでください。定員になり次第締め切ります。

ところ 津山すこやか・こどもセンター



| とき | 健(検)診内容 |
|------------------------------|--|
| 10月27日(木)午前8時～10時 | 健康診査・がん検診など(胃〔胃部エックス線検査のみ〕、結核・肺、大腸、前立腺、肝炎ウイルス検診) ※28日午後は胃がん検診がありません |
| 10月28日(金)午前8時～10時、午後1時～2時30分 | |
| 10月29日(土)午前8時～10時 | |

特定健診(簡易版)

問医療保険課 ☎32-2071

簡単に受けることができます。貧血検査、心電図はありません。

| とき | ところ |
|--------------------------------------|----------------------|
| 9月29日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 | 津山すこやか・こどもセンター |
| 10月4日(火)午前9時～11時30分 | 中国労働衛生協会津山検診所(戸島) |
| 10月19日(水)午前10時20分～午後0時20分、午後2時20分～4時 | イオンモール津山2階イオンホール(河辺) |

対象 40～74歳の国民健康保険加入者

自己負担額 200円

健診内容 問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査(糖、たんぱく)、血液検査(脂質、肝機能、血糖、クレアチニン、尿酸)、保健指導

申込方法 電話で申し込む(健診専用 ☎32-7009)

10月17日～23日は薬と健康の週間

問医療保険課 ☎32-2071

薬を正しく使用することの大切さや、医薬品についての知識を身につけましょう。

薬に関する豆知識

■セルフメディケーション

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすることです。かぜの引き始めや軽度のけがのときには、市販薬(OTC医薬品)を上手に活用しましょう。

医薬品の種類

●市販薬(OTC医薬品)

薬局などで処方せん無しに購入できる

●医療用医薬品

医師の処方せんに基づき薬剤師が調剤

購入時は薬剤師に相談を!

■ポリファーマシー

多くの薬を服用しているため、副作用を起こしたり、きちんと薬を飲めなくなったりしている状態のことです。単に服用する薬の数が多いことではありません。

ポリファーマシーを防ぐには?

- 気軽に相談できるかかりつけ医や薬剤師を持つ
- 『お薬手帳』は1冊にまとめる
- 保険証利用の申し込みをしたマイナンバーカードで、薬の情報を確認する

開催します 介護おたすけ講座

問津山市地域包括支援センター(市役所1階) ☎23-1004

健康と介護に役立つ知識を身に付けませんか。参加費は無料です。

| とき | ところ | 内容 |
|---------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 11月8日(火) 午後1時30分～3時 | 加茂町福祉センター (加茂町小中原) | アロマオイルでリフレッシュ!! |
| 11月11日(金) 午前10時～11時30分 | 久米公民館(中北下) | 痛みと上手に付き合おう |
| 11月15日(火) 午前10時～11時30分 | 勝北保健福祉センター(新野東) | 栄養士から学んでみよう |
| 11月17日(木) 午前10時～正午 | 市役所2階大会議室 | 【1部】目からウロコのおむつ講座 【2部】介護技術について |

定員 各会場30人

申込方法 ①氏名②電話番号③希望する講座を電話で伝え、申し込む

締め切り 各講座の開催日1週間前

令和5年度4月 入園児の募集

問こども保育課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-7028

■保育園(所)・認定こども園(保育利用希望)

対象 市内在住で、小学校就学前の保育を必要とする乳幼児

■幼稚園・認定こども園(教育利用希望)

対象 市内在住で、平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児

共通項目

申請が必要な人

- 令和5年度に新規入園希望の人(事業所内保育所などを令和5年3月末に卒園予定の人を含む)
- 令和4年度の入園申請結果が不承諾で、令和5年度も入園希望の人

申請・面談期間 11月1日(火)～11日(金)午前8時30分～午後7時(平日のみ。各支所は午後5時15分まで)

申込方法 こども保育課、各支所に備え付けの申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えていずれかの窓口提出(申請時に面談あり)

※8月26日現在の情報です。中止・変更する場合がありますので、事前にご確認ください

始めませんか? ふらっとカフェ

問高齢介護課(市役所1階11番窓口) ☎32-2070

ふらっとカフェは、高齢者など幅広い世代の人が、気軽に「ふらっと」行くことができ、「フラット」な関係で集まる場です。

市内では、令和4年6月末までに29グループが登録し、参加者自身の自宅や集会所など、身近な場所に集まって茶話会や体操などを楽しんでいます。

地域の皆さんが主役になって、居場所づくりを始めませんか。活動に興味がある人は、お気軽にご相談ください。職員が伺って相談に乗ります。

参加者の声

人と会えて、おしゃべりすると元気になれる

情報交換の場になっている

