

健康・福祉

食生活改善推進員協議会主催

「いきいき元気クッキング」
生活習慣病を予防するために

日常生活の見直し、食生活の改善によつて、生活習慣病は予防することができます。

役に立つ情報、お話、リラクゼーションとともに、楽しく料理講習会を開催します。皆さま、ふるってご参加ください。

時 12月12日(火)

午前10時～午後1時30分

(受付は、午前9時45分)

所 保健福祉センター栄養実習室

員 30名(先着順)

¥ 500円(当日徴収)

持 エプロン、三角巾、上靴、お茶、

筆記用具、手ふきタオル

締 11月14日(火)

申・問 736-0177(小林)

738-3472(井上)



平成29年度特定健診の個別健診は11月末日までです

特定健診はもう受けられましたか？

特定健診は、身体測定や血液検査からメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を早期に発見し、予防・改善につなげるための健診です。

そのため、特定健診を受けて、今の自分の健康状態と向き合つていくことが大切です。また、毎年健診を継続して受けることで検査値の変化から、より自分の体の状態を知ることができます。

今年度の特定健診の個別健診は11月末日までです。

特定健診を受診する際は、受診券と健康保険証が必要です。

初めての方も、ここ数年受けていない方も年に一度、時間を作り特定健診を受けましょう。

個別健診委託医療機関	電話番号
井上医院	738-7276
小川内科医院	738-2063
北医生協光風台診療所	738-6480
(医)坂本内科医院	738-0050
(医)滝沢整形外科	738-2577
西浦医院	736-1672
ひらがクリニック	734-8017
(医)藤末クリニック	738-7100
(医)まわたり内科	733-3366
森井整形外科クリニック	738-7238
豊能町国保診療所	739-0004

問 健康増進課(保健福祉センター内)
738-3813

ばばママ教室のご案内

町に住む妊婦さん同士、楽しく交流しましょう。経産婦の方も、事前に予約いただくと保育がありますので、ゆっくり受講していただけます。

時 11月17日(金) 午前9時30分～正午 所 保健福祉センター

内容 先輩ママとの交流会(お産の体験談や、あって良かった育児グッズなど)、赤ちゃんの手遊び、赤ちゃんの汗取りパッドを手作りしよう、先輩ママと一緒にヨーガ

対 妊娠中の方(ヨーガは妊娠15週以降)、そのパートナー

¥ = 無料

持 母子健康手帳、筆記用具、裁縫道具(お持ちの方)、動きやすい服装、飲み物

申・問 健康増進課(保健福祉センター内) 738-3813



ばばママ教室
申し込み用
QRコード

毎月25日はウォーキングデー

健康増進・生活習慣病の予防のため、豊能町では毎月25日をウォーキングデーと定め、みなさんと一緒に歩くイベントを企画しています。健康習慣の第一歩としてみんなで一緒に歩きましょう。

今回は子育て支援センターすきっぷとの共同開催です。すきっぷの子どもたちと一緒に体操を行います。

集合場所 保健福祉センター 集合時間 午前9時30分

第37回 11月25日(土)
高代寺と紅葉 ～妙見口駅経由～

所要時間 2時間45分 歩行距離 7.5km 歩数 11,000歩

※午前9時の段階で気象に関する警報が発令していれば中止します。

問 健康増進課(保健福祉センター内) 738-3813



とよの健康づくり

認知症になっても安心して
暮らせるまちを目指して

Vol.5

認知症は特別なものではなく、誰にでも起こりうる脳の病気に起因するものです。認知症の方ができる限り住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けることができるように、町内の様々な人たちが活動しています。今回は、そうした活動の中の一つ「認知症高齢者等SOSネットワーク事業」について紹介します。

■認知症高齢者等SOSネットワーク事業とは

認知症高齢者、若年性の認知症の方が行方不明になったときや、身元が判らない方が保護されたときに、警察だけでなく地域の方々、事業所などの皆さまにご協力をいただき、できるだけ早く発見または身元を確認する仕組みのことです。

行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真などの情報を事前に登録していただくことができます。詳しくは包括支援センターまでご連絡ください。

■認知症高齢者等SOSネットワーク事業模擬訓練を開催しました

認知症の方が行方不明になったと想定して西地区で平成29年6月14日に行いました。79名の地域の方、また介護保険事業所などが参加していただいたの訓練となりました。参加者は行方不明者情報の連絡を受けて町へ出て、行方不明者本人の発見から声かけの一連の訓練を行いました。

参加者からは「安心できる声かけが大切」、「情報伝達の難しさ」、「人によって本人情報のとらえ方はずいぶん違う」などの課題が数多く話し合われました。



■東地区

認知症高齢者等SOSネットワーク事業模擬訓練を行います！

12月18日(月)午後、東地区において認知症高齢者等SOSネットワーク事業模擬訓練を開催します。詳しくは広報とよの12月号でお知らせします。

■随時ご相談ください

包括支援センターでは専門職が随時ご相談をお受けしています。認知症のこと、高齢者の皆さまの生活のこと、ぜひご相談ください。包括支援センターには、認知症地域支援推進員がいます。推進員と一緒に安心して暮らせるまちづくりを考えていきましょう。

■医師による認知症相談

医師による専門相談です。(相談日：毎月第4火曜日 午後2時から(予約制))

問=包括支援センター(保健福祉センター内) ☎733-2800 FAX 733-2290