

このころの健康相談

精神科医師による相談です。
※要予約(治療中の人は除く)
時3月5日(火)12日(火)18日(月)
午後1時30分～3時30分 所
福山すこやかセンター 申問
健康推進課(☎928・3421)

食物アレルギー疾患相談
時3月7日(木)午前9時～正午
所保健センター(福山すこやか
センター東館) 対食物ア
レルギー疾患に不安のある乳
幼児の家族 ※要予約 申問
健康推進課(☎928・3421)

メタボリックシンドローム
を予防!成人健康相談
時3月19日(火)午後1時30分～
3時30分 所福山すこやかセ
ンター 内保健師・栄養士・
歯科衛生士による個別相談、
血圧測定・体脂肪率測定など
対40歳以上65歳未満の人※要
予約 申問健康推進課(☎
928・3421)

エイズ相談・抗体検査
無料・匿名で受けられます。
※要予約
時3月6日(木)午前9時～11時
21日(木)午後5時40分～8時30
分、27日(水)午後2時30分～4
時30分※21日(木)は、結果が当

麻しん・風しんの定期予防接
種は、第1・2期ののみとなり
ます。
※無料 ※原則保護
者の同伴が必要
▽実施場所
:市内の予防接種実施協力医
療機関※市にも掲載
▽持
参:母子健康手帳 問保健予
防課(☎928・1127)

長期療養が必要な疾病など
で定期予防接種の機会を逃
した人への接種の特例
長期にわたり療養を必要と
する疾病にかかったことなど
で、やむを得ず定期予防接種
の機会を逃した人は、接種で
きなかつた要因が解消した後
2年間は定期予防接種を受け
ることができるようになりま
した。事前に手続きが必要で
す
問保健予防課(☎928・1127)

子ども予防接種週間
入園、入学シーズンを控え、
予防接種に対する関心を高め

文化施設情報
催し・講座
募集など
福祉・健康
休日診療医療機関

身体障がい者補装具の交付判定
4・5月の判定日
義肢・装具・車椅子・補聴器など、
補装具の交付には判定を受ける必要
があります。
※判定日の1週間前までに後記へ予約
時(判定日時)4月4日(木)○肢体…
午前10時30分～ ○聴覚…午後2時
～ 5月2日(木)○肢体…午前10時30
分～ ○義眼…午前10時～午後2時
※義眼は相談のみ(株)カジヤマプロ
テゼ☎0120-45-7103へ要予約) 所
県東部厚生環境事務所福山支所 申
問予約は、身体障がい者手帳と印鑑を
持参して、障がい福祉課(☎928-1063
☎927-0294)、松永(☎930-0410)・北部
(☎976-8803)・東部(☎940-2572)・神
辺(☎962-5005)保健福祉課、新市(☎
0847-52-5515)・沼隈(☎980-7704)支
所保健福祉担当へ

3月献血日程
日 時間 ところ
13(水) 9:30～13:00 ハローズ沼南店
14:30～16:00 うつみ市民交流センター
24(日) 9:30～12:30 ローブアリーナ
13:30～16:00
31(日) 10:00～12:00 ゆめタウン
13:00～16:00 蔵王
すべて400mL献血のみ
※献血会場の問い合わせ
フリーダイヤル 0120-150-554
(月～金 8:30～16:30)
献血ルーム「ばら」(福山ロツツ東)
山陽第2ビル4階
(三之丸町9-16 ☎927-8140)
・福山ロツツ、三之丸市営駐
車場を利用してください
・400mL献血、成分献血をお願い
しています
<受付時間>
10:00～12:30、14:00～17:00
<定休日>毎週土曜日

視覚障がい者個別白杖歩行訓練講座
事前説明会
時4月22日(月)午後1時30分～3時30
分 所福山すこやかセンター 内白
杖歩行訓練など生活訓練の進め方につ
いて
▽講師…島根あさひ訓練セ
ンター生活指導員 対市内在住の視
覚障がい者 申問福山市視覚障害者
地域活動支援センター(☎925-4068)

3月 離乳食講習会
日 時間 ところ
1(金) 13:30～15:15 東部市民センター
6(水) 13:30～15:15 北部市民センター
13(水) 13:30～15:15 福山すこやかセンター
対4～8カ月の乳児の保護者 ※予約不要
▽持参…母子健康手帳、筆記用具
問健康推進課(☎928-3421)、松永(☎930-0410)・
北部(☎976-8803)・東部(☎940-2567)・神辺(☎
962-5055)保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当(☎
980-7704)
離乳食講習会の各会場で託児ボランティアを募
集しています。 問社会福祉協議会ボランテ
ィアセンター(☎928-1346)
「子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診」還付申請の期限迫る
2012年4月1日以降、無料クーポン券が届く前に
市の子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診を受け、自己
負担額を支払った人は、申請により検診費用の
自己負担額分が払い戻されます。該当する人は、3
月31日(日)までにクーポン券同封の還付申請書を出
しててください。
対子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クー
ポン券が届いた人(昨年夏に郵送)※保険診療での
検診、人間ドックなどは還付の対象になりませ
ん 問成人健診課(☎928-4747)
世界結核デー
3月24日は世界結核デーで
時3月1日(金)～7日(木) 所市
内の予防接種実施協力医療機
関 ※一部医療機関について
は後記へ確認してください
問保健予防課(☎928・1127)

介護保険課からのお知らせ
電子申請ができます
次の手続きについては、イン
ターネットによる『電子申請』
を受け付けています。市の窓口
に出向くことなく、24時間いつ
でも手続きができるので大変便
利です。
《申請可能な手続き》
○確定申告(おむつ代に係る医
療費控除)のための確認書交
付申請
○介護保険被保険者証等再交付
申請
○介護保険各種証明書等再交付
申請
○介護保険住所地特例対象施設
入所(居)・退所(居)連絡
○介護給付費過誤申立
○介護保険事業者事故報告
○感染症等発生報告(第1報・第2報)
申市☎の電子申請・施設予約か
ら 問介護保険課(☎928-1166)

春の火災予防運動 3月1日(金)～7日(木)
消すまでは 出ない行かない 離れない
火災が発生しやすい季節です。火災予防の意識の向上と普及をめ
ざし、高齢者を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防
ぐことを目的として、全国一斉に春の火災予防運動が展開されます。
重点実施事項
○住宅防火対策の推進 ○放火火災・連続放火火災防止対策の推進
○特定防火対象物などにおける防火安全対策の徹底 ○製品火災の
発生防止に向けた取り組みの推進 ○林野火災予防対策の推進 ○
車両火災予防運動の推進 ○乾燥時および強風時の火災発生防止対
策の推進
住宅防火 いのちを守る 7つのポイント - 3つの習慣・4つの対策-
【3つの習慣】
○寝たばこは絶対しない ○ストーブは燃えやすいものから離れた位置
で使用 ○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
【4つの対策】
○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する ○寝具や
衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する ○火災を小さ
いうちに消すために、住宅用消火器などを設置する ○高齢者や身
体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる
※住宅用火災警報器・消火器の悪質訪問販売などに注意してください
問消防局予防課(☎928-1192)

国民宿舎ニユース
仙酔島カッピングパーティー
時3月24日(日)午前11時～午
後2時 対20歳～43歳の男
女 ¥(3月19日(火)までの
予約) 男性3,500円、
女性1,500円、(3月
20日(水)～24日(日)) 男性5,
000円、女性2,500円
※40歳代男性は表記金
額より1,000円増
仙酔島の体験活動キャン
時3月27日(水)午後2時～28
日(木) 内カヌー体験や釣り
を通して海を満喫 対小学
2年生以上※おとな同伴可
定20人※先着 ¥6,000
0円(保険代含む)
所瀬戸内海国立公園仙酔島
申問国民宿舎「仙酔島」(☎
970・5050)

健康だより 健康推進課 ☎928・3421
人に聞けない尿もれの話
くしゃみや重い物を持ち
あげた時などに尿がもれる
尿失禁は40・50代の女性の
3人に1人の割合で起るこ
身近なものです。
○尿失禁の原因
・骨盤底筋などの筋力低下
・膀胱・尿道の病気
・肥満・婦人科手術
・脳・神経・脊髄系の病気
・認知症など
女性が、尿道が短く筋肉
が弱いことや出産で筋肉が
緩むことから男性より尿失
禁を起こしやすい傾向にあ
ります。
○骨盤底筋体操で尿失禁の
予防と改善
骨盤底筋は、骨盤の底に
あり臓器をハンモックのよ
うに支え、尿道・肛門・膣
を締める働きをする筋肉で
あるため、運動で鍛えるこ
とができます。
あおむけで行う場合は、
脚を肩幅に広げ両膝を立て
て行う。椅子に座って行う
場合は、両足を床につけ脚
を肩幅に開いて行う。
体操をしても症状が改善
しない場合は、かかりつけ
医や泌尿器科に相談してく
ださい。

骨盤底筋体操
①体の力を抜いてリラック
スした状態で、脚を肩幅に
開き、背筋を伸ばす
②お腹に力を入れずに、肛
門と膣をギュッと体の中
に絞り込むように5秒間締
める
③ゆっくりと力を抜く
息は止めずにこれを10回
繰り返す。1日の中で、通
勤中や椅子に座っている時、
寝る前、テレビを見ながら
など、空いた時間に分散し
て5セット程度行うと効果
的です。

健康相談・市民相談
福祉・健康
休日診療医療機関
文化施設情報
催し・講座
募集など