

第2次健康かいた21「健康応援隊」養成講座

4月から7月に行った前期の教室では「恋のバカンス」に合わせた、座ってできる体操を行いました。他にも簡単なストレッチなどを行いながら、和気あいあいと和やかな雰囲気中で体を動かしています。後期も引き続き同じように体操を行っていく予定です。お楽しみ会として調理実習も企画しています。まだ参加されることがない皆さんも体操仲間をつくり、町全体に元気の輪を広げてみませんか？

日 時◆11月26日、12月10日、来年1月7日、28日、2月4日、18日、25日（全7回、ただし2月18日は調理実習・いずれも水曜日）10時～12時

場 所◆保健センター 講 師◆スポーツインストラクター 高 芳照先生

内 容◆音楽に合わせた運動、保健師によるミニ講座 参加費◆無料

持参物◆タオル、飲み物 ※運動のできる服装・靴（土足可）でお越しください。

申し込み◆11月25日（火）までに電話で保健センターへ



調理実習（2月18日）のみ時間や場所など、以下のとおりです

時間◆10時～ 参加費◆300円

場所◆海田公民館2階実習室

持参物◆エプロン、三角巾、布巾

10月に引き続き 11月は「麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間」です みんなで麻薬・覚醒剤・危険ドラッグなどの乱用を根絶しましょう！

麻薬や覚醒剤、危険ドラッグなどの乱用は、乱用者自身の心身をむしばむばかりでなく、各種の犯罪・事件・事故を引き起こし、社会にも大きな不安を与えています。

特に、覚醒剤の乱用は、一般県民にまで拡大し、低年齢化していることや、危険ドラッグが関係した交通死亡事故事例が多発し、大きな社会問題となっています。

「危険ドラッグ」はたとえ「合法」であると称していても、麻薬や覚醒剤と同等またはそれ以上の健康被害のおそれがあります。

乱用による恐ろしさを正しく知り、県民一人ひとりが不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが大切です。

みんなで、麻薬・覚醒剤・危険ドラッグなどの乱用を根絶しましょう！

薬物などでお困りの家族の人へ

個別相談指導

医師や相談員の専門スタッフが、薬物依存症者やその家族などから電話での相談および継続的な個別相談指導を行っています。

※個別相談指導は予約制です。（匿名でも可能）

家族教室・家族のつどい

薬物依存症者を抱える家族を対象に専門家による「薬物依存症者の家族教室」の開催や家族同士の交流の場である「家族のつどい」を設けています。

本人向け回復プログラム

薬物（覚醒剤など）やアルコールの使用をやめたくてもなかなかやめられないご本人のためのプログラムで、やめられない状態のことや、どうしたらやめていけるかについて、グループで学んだり話し合ったりします。

問い合わせ◆県立総合精神保健福祉センター ☎884-1051

高齢者肺炎球菌定期予防接種について

平成26年10月1日から高齢者肺炎球菌予防接種が定期接種となりました。

対象年齢の人には案内を郵送しています。非課税世帯の人は免除証明書を発行しますので、事前に保健センターまでお越しください。

自己負担金◆3,000円（減免あり）

接種する際の注意事項◆

- 一度でも肺炎球菌ワクチン「ニューモバックス NP（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）」を接種したことがある人は定期接種の対象とはなりませんので、今回郵送した予診票は使用出来ません。
- 町内医療機関で接種する場合は郵送した予診票を持参してください。町外医療機関で接種する場合は接種券が必要となりますので、保健センターまでお越しください。

健診の結果はいかがでしたか？ 皆さんの結果と生活について、個別相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時◆①11月28日（金） ②12月1日（月） いずれも10時～12時

場 所◆①保健センター ②福祉センター 持参物◆健診結果票

申し込み◆開催日前日までに電話で保健センターへ

健診を受けた人へ

健診結果相談会 （個別相談）

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど	
すくすく赤ちゃん （ 育 児 教 室 ）	11月14日（金）	13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、 育児・ブックスタートの話など ※出席できない人は連絡してください。 対象＝平成26年6月生まれ	転入した人で、前住 所地で育児教室、健 診を受けていない人 は、保健センターに 連絡してください。
1歳6カ月児健康診査 （1歳6カ月～2歳未満）	11月12日（水）	13時～13時30分 整理券配布12時30分～	対象＝平成25年4月生まれ	
3歳児健康診査 （3歳～4歳未満）	11月4日（火） 12月12日（金）	13時～13時45分 整理券12時30分～	対象＝平成23年7月1日～8月15日生まれ 対象＝平成23年8月16日～9月30日生まれ	
ひまわり栄養相談 （個別栄養相談）	月～金曜日 （祝日を除く）	9時～16時	高血圧、糖尿病、脂質異常症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み＝事前に電話で保健センターへ	
健 康 相 談 室	毎週月曜日 （祝日を除く）	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象＝赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝母子健康手帳または健康手帳	
こころの相談室 （精神保健福祉相談）	11月25日（火）	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象＝本人または家族など 申し込み＝18日（火）までに電話で保健センターへ	
ベビーレストラン	11月28日（金）	14時～15時30分	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象＝おおむね生後4カ月～6カ月児の保護者 定員＝16人 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝21日（金）までに電話で保健センターへ	
どんぐり相談 （子育て相談）	12月5日（金）	9時～12時	内容＝子どもの成長・発達についての相談 相談員＝（社）柏学園 幼児発達支援センター 白井 賢氏 申し込み＝11月28日（金）までに電話で保健センターへ	

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。（セブンイレブン海田中店の隣にあります）

家族会公開講座

障がい者福祉を学ぼう

就労支援についてご存知ですか？ 住み慣れた海田の町でずっと暮らしていくために、今回は精神障がい者の就労支援について取り上げます。彼らに最も近いところでサポートしている現場から講師を招き、学習会を開きます。ぜひご参加ください。

	開催日時	内容など	場所
1	11月28日（金） 14時30分～16時	学習会テーマ「就労支援って何ですか？」 （医）あさだ会 浅田病院 医療福祉相談室 精神保健福祉士 高杉 宏さん	ひまわりプラザ1階
2	12月10日（水） 9時30分	就労継続支援（B型）事業所 「スペースぶなの森」の見学	熊野町 （保健センター集合）

※2については、バス代往復680円と昼食代600円程度が必要です。

対 象◆この講座に関心のある方ならどなたでも

申し込み◆各開催日の2日前までに電話で保健センターへ。1回のみの参加も可。

12月の パパママスクール

日 時◆12月6日（土）9時30分～12時

場 所◆保健センター

内 容◆食のだいじな話・助産師さんのお話（お産の経過と安産体操など）

持参物◆母子健康手帳

対 象◆妊婦さん（妊娠5カ月～）とその配偶者

講 師◆管理栄養士、広島赤十字・原爆病院助産師

申し込み◆事前に電話で保健センターへ

※次回は来年2月1日（日）に開催します。