

〈保健センター〉

春の健康チェック&健康相談会

榛原サンクシティで健康チェックと健康相談会を行います。買い物ついでにぜひ！自分の体の状態を知って、今後の生活習慣改善に役立ててみませんか。

- 【日時】 5月19日(火) 午前10時~正午 午後1時30分~3時
【場所】 榛原サンクシティ1階 サンク広場
【内容】 1) 令和8年度 宇陀市国保特定健診・がん検診の申し込み受付
2) 自分の健康をチェックしよう！
①血圧測定・体脂肪測定・握力測定(申込不要・参加費無料)
②体組成測定(インボディ)測定
時間予約制:定員になり次第締め切り!空きがあれば当日測定可
予約方法:5月1日(金)より問へお電話でお申し込みください。
参加費:ひとり1回100円もしくは健康ポイント50P

アルコール相談会

アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。お気軽にご相談ください。

- 【日時】 5月11日(月) 午後1時30分~3時
【場所】 うだ健幸プラザ 会議室
【内容】 酒害に関するミニ講座・個別相談
※秘密は厳守します

5月31日は世界禁煙デー

この日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。世界中でこの日に禁煙を始める方が多いようです。禁煙をしたい方も、ちょっとでも興味がある方も禁煙に取り組んでみませんか? 「タバコをやめてみようかな…」と思ったら、健康増進課 保健センターにお気軽にご相談ください。

簡単3ステップ! 「宇陀市 歩数ランキング」に参加しませんか?

- ステップ1 登録する ニックネームを決めて問合わせ先へ登録
ステップ2 毎月5日までに ①電話 ②歩数報告専用紙をFAXで送信 ③窓口 ④タイトルに「歩数」をつけてメールを送信
ステップ3 ランキング確認 市公式ホームページで確認! 毎月更新します。

~参加者の声~

毎月の歩数を報告する目標があると自分の励みになります。

サボってはいけないという気持ちになります!



Cooking

~野菜たっぷりクッキングコラム~ 八十八夜

立春から数えて88日目の日を八十八夜といいますが、農作物の種まきの時期であり、八十八という数字を組み合わせると「米」という字になることから、農業にとって縁起の良い日とされています。この時期には新茶の茶摘みが盛んになり、特に八十八夜の日には摘んだお茶を飲むと元気で長生きできると言われています。ちなみに今年の八十八夜は5月2日です。(出典:農林水産省ホームページより抜粋)

~市食生活改善推進員 澤井さんより一言~



我が家には茶畑があります。八十八夜には新芽を摘んで手もみのお茶を作ります。舅は友達が来られた際に一服入れては楽しい時間を過ごしていたことを今の時期になると思い出します。

健幸プラザからの おしらせです!

〈医療介護あんしんセンター〉

問うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階)
☎82・2100 / FAX82・2104

宇陀市行方不明高齢者等あんしん登録制度 ~みんなが安心して暮らせるまちを目指して~

行方不明高齢者等あんしん登録制度とは

認知症などで行方不明になるおそれのある方の名前や住所、顔写真等の情報をあらかじめ登録し、市と警察で情報を共有することで、日頃の見守り体制を整え、行方不明時には捜査等の対応が円滑にできるようにするものです。

登録された方にはQRコードが付いたシールをお渡しし、必要に応じて衣服や靴、杖などに貼ってもらっています。QRコードをスマートフォン等で読み取ると、あんしんセンターや警察署の連絡先が表示されスムーズにつながる仕組みになっています。個人情報には表示されません。登録に関しては問へご相談ください。

地域の皆さん

気になる方を見かけたら...

そっと様子を見守っていただき、困っているように見受けられたら、優しく声をかけてあげてください。道に迷われているようで、QRコードを身に付けていれば、スマートフォンで読み取り、表示される連絡先にお知らせください。



宇陀市見守り安心ネットワーク QRコード
【連絡先】
医療介護あんしんセンター
平日午前8時30分~午後5時15分
☎82-2100
上記以外 桜井警察生活安全課
☎0744-46-0110

市内では、他にも認知症に関する活動をおこなっています。興味がある方は、気軽にご相談ください。

- ・「認知症について知りたい」「認知症であってもなくても、みんなが過ごしやすいように、自分にも何かできることはないか?」
・「認知症サポーター養成講座」に参加しませんか? 年齢は問わず、どなたでも受けることができます。
・「認知症と診断された。同じ思いを持っている人と話してみたい。」「認知症の家族を介護している。家族同士で交流できる場はないか?」
・「オレンジカフェ」に参加しませんか? 詳細は下記をご覧ください。オレンジカフェの案内は毎月広報に掲載します。

5月開催のオレンジカフェのご案内

オレンジカフェは、認知症の方やその家族が交流や相談ができ、認知症についての理解を深めることができる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方はどなたでも参加できます。一度オレンジカフェに参加してみませんか。※参加費は各カフェ一律で100円(お菓子、飲み物付き)です。

~ニコニコカフェ~

- 【場所】 室生園
【日時】 5月16日(土) 午後2時~3時30分
【申込先】 室生園(☎93・2525)

~ラガールカフェ~

- 【場所】 グループホームラガール
【日時】 5月31日(日) 午後2時30分~4時
【申込先】 グループホームラガール(☎83・0088)

