

やっばい
元気がよか!

**自分でできる
介護予防**



長く健康でいるためには、【適度な運動】、【バランスの摂れた食事】、【口腔機能の維持】、【認知症予防】、【人との交流】などに注意して、自分自身のからだを管理し、介護予防していくことが重要です。

令和3年度は「市の介護予防の取組」について掲載してきました。

今年度は「自分でできる介護予防」をテーマに次のスケジュールで詳しく掲載していきます。

8月号	社会参加
10月号	手軽に購入できる食品で調理の自立
12月号	聴覚低下と認知症の関連
2月号	生きがいづくり
4月号	自立した歩行的のために

各包括支援センターでは、誰もがができる限り長く自立した生活が送れるように、一人ひとりが日頃から運動習慣を持つことやバランスの良い食事を心がけること、趣味活動やボランティア活動などの楽しみや生きがいを持ち、健康寿命を延ばせるようお手伝いをしています。ご相談のある人は、下記に問い合わせください。

- 問
- ・小林市地域包括支援センター
Tel 25 - 0707
- ・のじり地域包括支援センター
Tel 44 - 2271
- ・小林市西部地域包括支援センター
Tel 27 - 2552

【問】長寿介護課 Tel 23 - 1140

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

**家庭訪問型子育て支援
ホームスタート**



新型コロナウイルスの広がりにより『里帰り出産ができなくなった』『遠方に住む親からの手伝いがもらえなくなった』など、子育て環境にも大きな影響が出てきています。

こうした問題の対策として『ホームスタート』と呼ばれる取り組みが現在注目されています。

◆ホームスタートとは

産前産後の家庭や未就学児がいる家庭に、一定の研修を受けた地域の子育て経験者が、週に2時間程度自宅を訪問し、子育てを支援する取り組みです。

◆費用 無料

◆対象 誰でも利用できます

子育てが『孤育て』にならないよう、力強いあなたの応援団として、子育て経験者が悩みや相談を聴き、家事や育児を一緒に行っています。

利用したい子育て中の人へ

電話かメールでお気軽に申込みください。



子育てを応援したい人へ

安心して活動するため、養成研修を実施しています。日程など案内しますので電話で問い合わせください。



- 問・申・ホームスタートこばやし
Tel 23 - 3466
Mail homestartkobayashi@gmail.com

【問】市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466

5月31日から6月6日は『禁煙週間』

赤気の
知恵袋

望まない受動喫煙をなくすために、平成30年度に健康増進法の一部が改正され、近年では多くの施設が禁煙となっています。

たばこの煙には、多くの有害物質（ニコチン、タールなど）が含まれており、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発生リスクが高くなることや、妊婦や胎児・新生児、美容にも害を及ぼすと言われています。また、新型コロナウイルス感染症に感染すると、喫煙する人は喫煙しない人に比べ、重症化リスクが高くなるとも言われ、喫煙は健康に多くの影響を及ぼします。

喫煙者の中には、「たばこが体に悪いことはわかっているがなかなか

やめられない」と思っている人もいるかもしれません。現在では、禁煙外来など、専門的な治療を受けられる医療機関も増えてきています。喫煙していた期間が長くても、禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。

WHO（世界保健機関）では、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本においても、世界禁煙デーに始まる5月31日から6月6日を「禁煙週間」とし、禁煙や受動喫煙防止についての普及啓発が行われています。

自分のため、周りの大切な人のためにも、この機会に禁煙について考えてみませんか？

**たばこのリスクを知り
禁煙に挑戦しませんか**



市では、市国民健康保険加入者を対象として、人間ドック（一般ドック・脳ドック）の費用を助成しています。受診希望者は、期間内に申し込みください。

◆対象者

市国民健康保険加入者で、昭和63年3月31日以前に生まれ、受診日の年齢が74歳以下の人

◆申込期間・時間

6月18日（土曜）～24日（金曜）
9時～17時

◆申込方法

健康推進課に電話で申込みください。

※定員に達した場合は抽選

●申・問・健康推進課

Tel 23 - 0323

**国保加入者の
人間ドック受診者を
募集します**

	一般ドック	脳ドック
定員	200人	250人
自己負担金	7千円	
検査内容	胸部X線、胃透視または胃カメラ、便潜血反応	MRA、頭部MRI、頸部エコー
	問診、身長、体重、腹囲、血圧、BMI、心電図、血液検査、尿検査	
注意事項	今年度すでに市の胃がん検診、大腸がん検診を受診した人	心臓ペースメーカーを使用している人 など ※詳細は申込みの際に確認します
右記に当てはまる人は受診できません	・昨年度、一般ドック・脳ドックのどちらかを受診した人 ・今年度すでに特定健康診査を受診した人 ・妊娠中の人 ※問診の結果、受診できない場合があります。ご了承ください	



【問】健康推進課：Tel 23-0323