

年に1回の健診で健康チェックを！元気すこやか健診を受けましょう

年に1回健診を受けて、自分の身体の状態を把握しましょう。医療機関健診は、令和9年1月31日(日)までです。早めの予約をお願いします。

問 医療保健課 ☎(082)420-0936



こころホッとあたたかカフェ～ほっとここあ(心愛)テーマ／ギャンブル依存症についての話

瀬野川病院の看護師によるミニ講義と座談会

日 11月5日(木) 14:00～15:30

場 芸術文化ホールくらら3階 サロンホール

対 ギャンブル依存症に関心がある人

定 30人(先着) 申 ウェブ

締 11月4日(水)

問 医療保健課 ☎(082)420-0936



お酒との上手な付き合い方、考えてみませんか
11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

不適切な飲酒は、アルコール健康障害の原因となります。健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。飲酒による健康問題は、医療保健課までご相談ください。

問 医療保健課 ☎(082)420-0936



その息切れ、COPDのサインかもしれません
11月18日は世界COPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は別名「たばこ病」と呼ばれます。階段や坂道での息切れ、長引く咳や痰がある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。医療保健課では禁煙相談も行っています。

問 医療保健課 ☎(082)420-0936



ヘルスグリーン講座「毎日の暮らしで守る骨の健康講座」～骨粗しょう症を防ぐコツ～

※元気輝きポイント対象、手話通訳あり(要申込)
講師／山中 恵さん(東広島医療センター 看護師・骨粗しょう症マネージャー)

日 11月25日(水) 13:30～15:00(13:00開場)

場 市役所本館3階 会議室303

対 40歳以上の市民 定 30人(先着)

受 11月2日(月)～24日(火)

(手話通訳申込／11月2日(月)～18日(水))

申 ウェブまたは電話、ファクス(①名前(ふりがな)②住所③電話番号④手話通訳の希望の有無)

問申 国保年金課 ☎(082)420-0933

FAX(082)422-0334



12月1日は世界エイズデー

HIV／エイズになったとしても、治療の進歩により感染していない人と同等の生活を送ることが期待できます。

【HIV・梅毒検査(要予約)】

日 12月1日(火) 9:00～11:00、13:00～15:00

場 西部東保健所(西条昭和町13-10)

※検査は匿名・無料

※相談は随時実施しています

問申 西部東保健所保健課

☎(082)422-6911(代表)



健康教室・健康相談

★印のものは、元気輝きポイント対象

名 称	内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
こころの駅舎★	医療福祉関係者による悩み相談 参加者同士で語り合い	がん患者や家族、支援関係者、つどいの協力者	日 11月26日(木) 14:00～16:00 場 芸術文化ホールくらら209会議室	申 不要	NPO法人CLEAR(クリア) ☎090-9226-2253
ひきこもりの人の家族のつどい「おひさまの会」	悩みを話し、対応方法のヒントを見つけるグループミーティングの会	ひきこもりの人の家族	日 11月10日(火) 13:30～15:00 場 県東広島庁舎2階保健相談室(西条昭和町13-10)	申 初参加の人は要申込	広島県西部東保健所保健課 ☎(082)422-6911(代表)
こうち・まちかど保健室	健康相談・握力測定など	市民	日 11月5日(木) 10:00～12:00 11月11日(水) 13:00～15:00 場 まじわLIVING(こうちAコープ横)	申 不要	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109

健康教室・認知症相談会・カフェ

★印のものは、元気輝きポイント対象

	名 称	内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
健康教室	長寿！ 体づくり教室★	介護予防を目的に室内でできる筋トレ、ストレッチや体組成測定	運動制限のない人	日11月10日(火) 10:00～11:30 場豊栄生涯学習センター	申初参加の人は要申込	豊栄支所地域振興課 ☎(082)432-2211
	みんなの 体操教室★	～多世代みんなでリフレッシュ体操～ストレッチ、筋トレなどの穏やかな体操	乳幼児の親子から高齢者まで、運動制限のない人	日11月24日(火) 10:30～12:00 場入野光保育園子育て支援センターひかりランド	申ウェブ 締11月20日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 
家族介護支援	家族 介護教室★	歩くことについて見直してみませんか？	高齢者を介護する家族、近隣の高齢者など	日11月12日(木) 10:00～12:00 場特別養護老人ホーム御園寮(高屋町高屋堀3486)	定各20人(先着)	特別養護老人ホーム御園寮 ☎(082)434-0455 FAX(082)434-0465
		未来ノートを使った終活		日11月12日(木) 10:00～11:30 場デイサービスセンター新生園前の古民家(八本松町原11171-1)		特別養護老人ホーム新生園 ☎(082)429-0350
		排泄のしくみ、オムツやパットのあて方や選び方		日11月18日(水) 10:00～11:30 場八本松地域センター(八本松南2-1-1)		特別養護老人ホーム新生園 ☎(082)429-0350
		感染症予防～シュミレーションで学ぼう～		日11月18日(水) 10:00～11:30 場ケアハウスみずほ(志和町志和東810-1)		ケアハウスみずほ ☎(082)433-5721
		心も体もハツラツと!! -心と体のリラクゼーションと腰痛予防体操-		日11月19日(木) 13:30～15:30 場特別養護老人ホーム長寿苑(西条町馬木1566)		特別養護老人ホーム長寿苑 ☎(082)425-2000
		お口の中の細菌のお話 マウスウォッシュの種類と選び方		日11月24日(火) 13:30～15:30 場グループホームふぁみりい豊栄(豊栄町鍛冶屋908)		特別養護老人ホーム豊邑苑 ☎(082)432-2250
		水分補給～体内における水分の役割と適切な水分補給。飲み物の選び方～		日11月26日(木) 13:30～15:30 場河内保健福祉センター(河内町中河内1206-1)		定25人(先着)
認知症支援	認知症・若年性認知症相談会	精神保健福祉士などによる個別相談 ※相談時間は約50分	もの忘れに悩んでいる家族	日11月17日(火) ①13:30～14:20 ②14:30～15:20 場市役所本館2階相談室201	定2組(先着) 締11月13日(金)	基幹型地域包括支援センター ☎(082)422-1022
	認知症の人と家族の会「やすらぎ会」★	介護の悩み、心配ごとについての語り合い	認知症の人を介護している家族	日11月20日(金) 10:00～14:30 場市総合福祉センター	申不要	市社会福祉協議会 ☎(082)430-8877 FAX(082)423-8525
	きくカフェさくら★			日11月22日(日) 13:30～15:30 場桜が丘保養園(西条町寺家5976)	申不要	桜が丘保養園 ☎(082)423-2595
	ゆめモール西条オールカフェ～オレンジカフェ～★			日11月25日(水) 14:00～15:30 場オールファーマシアタウン1階(西条町助美1172)	料100円	マイライフ株式会社 ☎(080)2895-3253
	etto smile cafe えっとすまいるかふえ★			日11月14日(土) 13:30～15:00 場宗近病院敷地内サロンデュ青空(西条町御園宇703)	締11月13日(金)	広島中央認知症疾患医療センター(宗近病院) ☎(082)493-8651
	ごじょうCafe★			日11月21日(土) 14:00～16:00 場八本松南集会所(八本松南2丁目18)	料100円	ごじょうCafe(担当/上野) ☎090-9060-5007
	誰でもオレンジ広場凡々★	日頃の悩みなどを自由に語り合います。	認知症の人やその家族、支援者など	日11月7日(土)・21日(土) 13:30～15:30 場代表者宅(八本松町原)	料100円	誰でもオレンジ広場凡々(代表/千田) ☎090-1185-8858
	おれんじ喫茶志あ和せ★	お茶などを飲みながらゆったりとした時間を過ごしましょう。		日11月27日(金) 14:00～15:30 場志和堀地域センター	料200円	住みよい町志和町ネットワーク ☎(082)433-0016
	orenji café きく茶屋★			日11月15日(日) 13:30～15:30 場たかやの郷(高屋町杵原1826-1)	申不要	東広島介護支援専門員連絡協議会(市社会福祉協議会内) ☎(082)430-8877
	カフェほのぼの★			日11月10日(火) 13:30～15:00 場黒瀬コスモス園	料200円 締11月6日(金)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	あすカフェ★			日11月19日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	締11月18日(水)	あすか住民自治協議会(安宿地域センター) ☎(082)432-2521
	サンSUNカフェ★			日11月12日(木) 13:30～15:00 場河内保健福祉センター	料200円 締11月11日(水)	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240
	オレンジカフェ・スマイル★			日11月26日(木) 13:30～15:30 場安芸津文化福祉センター	料100円 締11月24日(火)	安芸津地域包括支援センター ☎(0846)46-1305