

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8:30~17:15	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
元気教室	7月3日(金)10:00~11:00、11:00~12:00	保健センター	75歳以上の方	
元気はつらつサロン	7月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)13:30~14:30	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ	7月9日(木)10:00~11:00	総合福祉センター北館さざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	7月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)10:00~11:00	総合福祉センター南館ひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	7月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)10:00~11:00	下青山公民館(第1・第3氷廻)、正法寺(第2・第4氷廻)		
	7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)10:00~11:00	総合福祉センターしいの木		
	7月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)10:00~11:00	富士学習等供用施設		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

シニア元気づくり体操教室に参加される際は、駐車台数に限りがありますので、できる限り徒歩または自転車でお越しください。

健康だより

早期発見があなたを救う ~がん検診を受けましょう~

町ではがん検診を受診しやすくするために、下表のとおり、一定の年齢に達した方にがん検診の無料クーポン券を5月末に送付しています。

無料クーポン券対象者以外の方も、ワンコイン(500円)以下の検診料で各種がん検診を受けることができます。日程などは、広報6月号と同時に配布している「健診ガイド」か、毎月の広報でご確認ください。

受診しやすい方法でがん検診を受診し、ご自身の健康を守りましょう。

検診名	対象者(年齢は令和8年4月1日時点)		検診料	受診方法
大腸がん検診	検診対象者	40歳以上の男女	300円	クーポン券は【集団検診】、【個別検診】のいずれでも使用できます。クーポン対象の方は受診時にクーポン券をご持参ください。クーポン券の有効期限は11月30日(月)までです。
	クーポン対象者	40・50歳の男女	無料	
乳がん検診(X線)	検診対象者	40歳以上の女性	500円	
	クーポン対象者	40・50歳の女性	無料	
子宮頸がん検診	検診対象者	20歳以上の女性	500円	
	クーポン対象者	20・30歳の女性	無料	

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

あおぞらだより

高齢者虐待を防ぎましょう

虐待とは

高齢者虐待防止法では、高齢者への虐待は、大きく5つに区分されています。

身体的虐待

身体に外傷を生じさせたり、生じるおそれのある暴行を加えたりすること

心理的虐待

暴言や拒絶的な対応などにより心理的外傷を与えること

性的虐待

本人が同意していない性的な行為やその強要

経済的虐待

高齢者の財産の不当な処分や、高齢者から不当に財産上の利益を得ること

介護・世話の放棄・放任

必要な介護サービスの利用を妨げたり、世話をしなかったりすること

高齢者の介護やお世話、がんばりすぎていませんか？

高齢者虐待の原因のひとつに、「介護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたることが多く、どんなに頑張っても限界があるものです。ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください。

「もしかして虐待？」と思ったら、まずは地域包括支援センターへご相談ください

高齢者虐待防止法では、虐待を発見した人は通報するよう努めなくてはならず(努力義務)、虐待を受けている人の生命や身体に重大な危険が生じている場合は通報しなければならない(義務)ことが定められています。高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が介護者に遠慮していたりすることがあるため、外からは見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。そのため、周りからの小さな気づきと通報が、高齢者と介護者の両方にとっての助けになります。通報した方の秘密は守られますので、地域包括支援センターへご相談ください。

虐待を防ぐために地域でできること

地域の皆さまが、介護者や高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどをしてくださることで、孤立を防ぎ、虐待の発生予防につながります。「最近どうですか」「何か困ってませんか」そんなひと言が大きな助けになります。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932