

献血および高齢者帯状疱疹の予防接種のご案内

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

献血日程

下記のとおり献血を受け付けますので、皆さんご協力ください。

とき	ところ	受付時間
1月6日(火)	平戸市役所田平支所	9:30～13:00
		14:15～16:00



高齢者帯状疱疹の予防接種

今年度、対象となっている人が平戸市の助成を受けて予防接種を受けられるのは、3月31日(火)までです。組換えワクチンを希望する場合、通常、2カ月以上の間隔を空けて2回接種する必要がありますので、希望する人はお早めに接種してください。

- 対象者 ▶令和7年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える人
▶100歳以上の人
▶60歳～64歳の人のうち、ヒト免疫不全ウイルスで免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

詳細はこちら▼



今月の持タネ

認知症や寝たきりにならないためにフレイルを予防しましょう

長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

フレイル

フレイルとは加齢や病気で筋力や心肺機能、認知機能が低下し、社会とのつながりが減った状態です。ただし、病気ではないため、早めに対策すれば元気な状態に戻すことができます。

フレイルのセルフチェック

- 当てはまる項目が1～2個の場合はフレイル予備軍、3個以上だとフレイルの可能性あります。
- 食事の量や種類が減った
 - 食事に時間がかかる
 - 歯や入れ歯の調子は悪くないのに噛みにくい
 - 思い通りにしゃべることが困難
 - 最近体重が減った
 - 缶やペットボトルなどの蓋が開けにくい
 - 歩くのが遅くなった

フレイルの予防ポイント

- ① **運動** 歩く力を保つために筋力の運動が大事です。通いの場で行っている「平戸よかよか体操」には椅子からの立ち上がりや足を横にあげる、蹴りあげる運動など日常生活に役立つ運動を取り入れています。
- ② **栄養** 1日3食を基本に、タンパク質を多く含む食品を意識しましょう。食事以外にも、間食や運動後に牛乳・乳製品を摂ると効果的です。
- ③ **社会参加** 地域の通いの場に参加し、人と会話することで心身の活力が保たれます。「最近見かけないね」といった声かけから、自然な見守り活動にもつながります。
- ④ **口の健康** 歯磨きを丁寧にすることや、さまざまな食べ物をよく噛んで食べることが大切です。

介護予防講座の実施

フレイル予防などの生涯学習出前講座を実施しています。興味のある人はお申し込みください。



子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



1月の各種相談および赤ちゃんの健診など

こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
1月9日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	育妊母 10:00～11:30
1月16日(金)	ふれあいセンター	乳 12:45～13:15
1月20日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
1月21日(水)	ふれ愛センター度島	育妊母 10:00～11:00
1月28日(水)	平戸文化センター	1 12:30～12:45

乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

1月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
1月1日(木・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月2日(金)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月3日(土)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
1月4日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月11日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月12日(月・祝)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
1月18日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月25日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったら

●救急医療電話相談 ☎ # 7119

●子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または ☎095-822-3308