

自分や家族だけで悩まず、相談を

大人の発達障害に関する

専門相談

「発達障害」とは、脳機能の発達が関係する障害で、得意なことと苦手なこととの差が非常に大きいため、日常生活に困難を来している状態があることをいいます。「臨機応変が苦手で、予定が変わるとパニックになる」「気が散りやすく、仕事の間違いやミスを繰り返す」「片付けができず、忘れ物や失くし物が多い」などがあれば、自分や家族だけでなく、相談してください。

生活上の工夫について考えていきます。

▼日時 11月28日(火)午後 ※1人80分程度・要申込み

▼場所 立野庁舎

▼内容 発達障害に関する生活相談▽自立のための生活スキル▽発達障害が疑われる人との関わり方

▼相談員 トータルハーモニイ心理士

▼対象者 市内在住の学齢期を終了した15歳以上で、発達障害の診断を受けている

もしくは疑われる本人またはその家族。既に専門機関で定期的な支援を受けている方は、そちらでの継続相談をお願いします。



《申込み・問合せ》社会福祉課 ☎21-9147
ファクス 24-4516

フライパン一つで簡単クッキング

【生活習慣病予防教室】

参加者募集

からだの中からきれいを目指す

生涯にわたって健康的な食生活を送ることは、健康づくり、生活習慣病の発症・重症化の予防になり、健康寿命が伸びることにつながります。

健康のために何か始めたい方、一緒に楽しく食事のことを考えてみませんか。

▶場所 立野庁舎1階 会議室またはウェルストーク豊岡1階 調理実習室

▶対象 豊岡市民で生活習慣が気になる方やその家族(おおむね40~74歳の方)

※2~4回目は、1回目参加者を優先。各先着順とします

▶第1回の内容

- ▷体組成測定
- ▷保健師、管理栄養士による健康講話(高血圧・糖尿病予防)
- ▷低糖質スイーツを紹介
- ▷野菜摂取量を手のひらで測定チェック



▶実習参加費 1回300円 ▲低糖質スイーツ(第1回は無料)

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034

《日程・時間等》

回	日程	時間	定員	内容	申込期間
第1回	12月5日(火)	午前10時~11時30分	30人	◆講話(高血圧と糖尿病予防) ◆上記第1回の内容	11月1日~10日
第2回	12月13日(水)	午前10時~12時	15人	◆講話(栄養バランス) ◆調理実習	12月6日~11日
第3回	12月20日(水)	午前10時~12時	15人	◆講話(減塩) ◆調理実習	12月6日~11日
第4回	1月10日(水)	午前10時~12時	15人	◆講話(血糖値) ◆調理実習	12月6日~11日

今シーズンは新型コロナウイルスと合わせてインフルエンザにも要注意

インフルエンザから身を守る方法

インフルエンザはウイルス性の感染症で、例年12月～3月頃に流行のピークを迎えます。しかし、今年は、インフルエンザで学級閉鎖している学校がすでにあり、注意が必要です。突然の38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状を伴うのがインフルエンザの特徴です。予防方法は新型コロナウイルスと基本的に同じです。正しい知識を身に付けて、日ごろから予防に努めましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

「身を守る6つの方法

①インフルエンザの予防接種を受ける

▽インフルエンザが流行する前に予防接種を受ける。
※感染後に発症する可能性を低減させる効果があり、発症した場合は重症化を予防します。高齢者には特に予



防疫接種をお勧めします。

②こまめに手洗いをする

▽外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに手洗いをする。

▽流水でよく手を濡らした後石鹸で洗い、最後に流水ですっきり流す。

③咳エチケットを守る

▽咳やくしゃみの際は、ティッシュや腕の内側などで口や鼻を覆い、他の人から1メートル以上離れる。

▽鼻水や痰などを含んだティッシュなどはゴミ箱に捨て、手を洗う。

▽マスクは口と鼻の両方を覆

うように着用する。

④免疫力を高める

▽十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛ける。

⑤室内では適度な湿度を保ち、こまめに換気をする

▽空気の乾燥は、のどの粘膜の防御機能を低下させるため、適度な湿度(50～60%)を保つ。

▽暖房器具を使用し、1時間に1回程度、定期的に換気をする。

⑥人混みを避ける

▽特に人が多く集まる場所への外出は控える。

〔医療機関を受診する場合〕

重症化リスクの高い人や症状が強い人が受診を希望するときは、事前に医療機関(かかりつけ医等)に電話で相談しましょう。

高齢者
インフル
エンザ
予防接種



昭和37年度～53年度生まれの男性へ

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう



風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

公的に予防接種が行われていなかった世代の方に、抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を郵送していますので、ぜひ使用してください。クーポン券は全国で使用可能です。

▶対象 昭和37(1962)年4月2日～54(1979)年4月1日生まれの男性

▶内容 クーポン券で1人1回限り、風しん抗

体検査・予防接種を無料(公費)で受けられます。

▶検査・予防接種の方法

①協力医療機関などで予約して抗体検査を受ける。

②検査の結果、十分な抗体がない場合は予防接種を受ける。

※新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、2週間の接種間隔を空けてください。

詳しくは、クーポン券同封のチラシまたは市ホームページで確認してください。



《問合せ》健康増進課 ☎24-1127