

はんだ健康  
マイレージ

## 慢性腎臓病予防講座



慢性腎臓病の怖いところは、初期にはほとんど自覚症状がないことです。また生活習慣病との関連が深いことも見逃せません。専門医から予防法を学びましょう。

	日程	場所	定員 (先着順)	内容	申込締切
<知識編> 知って防ごう 慢性腎臓病	10月27日(木) 14時~15時30分	市役所4階 大会議室	100名	まさもと だいじろう 政本 大二郎氏(日本透析医学会専門医)、佐藤 さとう ひさこ 氏(運動指導者)による大切な腎臓を守るための生活習慣改善法講座	10月20日(木)
<実践編> 食生活改善と運動	11月7日(月) 9時30分~11時30分	保健センター	各30名	・腎臓をいたわる食生活ポイント講座 ・腎臓を守る毎日の運動講座	10月31日(月)
	11月21日(月) 9時30分~11時30分				11月14日(月)

- 対 市内在住で腎機能の低下が心配な方
- 申 氏名、生年月日、電話番号、希望日程を電話またはEメールで健康課へ  
※国保加入者及びその家族を優先します。  
☎84-0662 ✉kenkou@city.handa.lg.jp

## 在宅医療・介護普及啓発市民講座



### 「もしものときは100%!? 誰でもやってくる ～“思いをしる・きく・はなす”ために今できること～」

思わぬ事故や災害、病気や認知症により、自分の思いを伝えられなくなることもあります。この講座では半田病院の医療スタッフが、人生最期まで自分らしく過ごすための「私の心づもり」について、考え方や話し合い方をお伝えします。

「もしもの時の話し合い もしバナゲーム」を体験してみませんか？

3～5人程度で行うカードゲームです。カードに書かれた「もしもの時」について自分の気持ちを話し、グループ内で意見交換をします。もしもの時の自分の気持ちや望むこと・望まないことを整理するゲームです。講座の後半に行いますので、ぜひご参加ください。

- 会場 11月13日(日) 亀崎公民館 ホール  
11月27日(日) アイプラザ半田 小ホール  
12月11日(日) 神戸公民館 ホール  
14時～15時30分(開場13時30分)

定 各30名(先着順)

料 無料

申問 電話、FAXまたはEメールで半田市在宅医療・介護サポートセンターへ  
☎84-0697 FAX25-2062 ✉zaitaku-sc@city.handa.lg.jp



半田市在宅医療・介護サポートセンターでは「外来通院がむずかしくなってきた。」「自宅に往診してくれる先生を知りたい。」「自宅で看取りたい。自宅で最期まで過ごしたい。」など在宅医療や療養に関する困りごと・悩みごとの相談を受けています。内容によっては看護師がご自宅を訪問してお話を伺います。