

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	と き	ところ	内容等
ソナエル健康塾	1月8日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日 ※100万歩に参加して1～4年目の方
	1月22日(木) 9時30分～11時30分		
ツヅケル健康道場	1月7日(水) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット ※100万歩に参加して5年目以降の方
	1月21日(水) 9時30分～11時30分		
筋力アップ教室	1月6日(火) 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日
	1月6日(火) 13時～15時	町民センター	
	1月23日(金) 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
両親学級 要申込	1月17日(土) 9時30分～12時	保健センター	沐浴体験や妊婦ジャケットの着用体験など、パパにもママにもうれしい内容が盛りだくさんです。
さかっ子ひろば (育児相談・ 歯科相談)	1月13日(火) 13時15分～13時55分受付	保健センター	計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対 象 9～12か月の赤ちゃん
	1月26日(月) 13時15分～13時40分受付	小屋浦ふれあいセンター	計測、健康相談、栄養相談 対 象 0～12か月の赤ちゃん
3歳児健診	1月14日(水) 午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和4年5月29日～8月13日生まれの子
乳児健診	1月21日(水) 午後 個別にお知らせします	保健センター	令和7年8月24日～令和7年10月21日生まれの子
ごっくん教室 要申込	1月27日(火) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和7年9月生まれの子

※ソナエル健康塾、ツヅケル健康道場、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。

被爆二世健診のお知らせ

広島県では令和8年2月28日(土)まで、被爆二世の健診を実施しています。申込みは令和8年1月31日(土)までです。(郵送、消印有効)

健診希望で申込みがお済みでない方は、役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンター、保健センターにある専用申込みハガキでお申し込みください。なお、広島県のホームページから電子申請による申込みもできます。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

相 その悩み相談してみませんか

	と き	ところ	申込み・問合せ
保健・福祉の相談	平日9時～17時 第2・4(土)8時30分～12時30分	役場1階 相談予約はこちら→ 	保健・福祉総合相談室 ☎820-1550
消費生活相談	毎週木曜日 9時～16時 ※1月1日はお休みです。	役場2階 企画財政課	役場消費生活相談窓口 ☎820-1535
禁煙相談 要予約	1月15日(木) 13時30分～	坂町立保健センター	保健センター ☎885-3131
心配ごと相談	1月19日(月) 13時30分～16時	平成ヶ浜福祉センター	坂町社会福祉協議会 ☎885-2611
弁護士による 無料法律相談 要予約	1月20日(火) 13時30分～16時30分	役場2階会議室 担当 広島みらい法律事務所 ※初めての方を優先します。	役場総務課 ☎820-1510
こころの健康相談 要予約	2月3日(火) 13時30分～15時30分	坂町立保健センター 担当 呉やけやま病院医師 申込期限 1月30日(金)	広島県西部保健所 広島支所 ☎513-5521

坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ

介護保険ってなに？②～必要なサポート(介護サービス)を受けるために～

申請から認定までの流れを広報さか12月号で説明しました。認定後、一度もサポート(介護サービス)を受けてない方は、介護保険証の「介護度」を確認しましょう。

要介護1以上の方が介護サービスを利用するためには、居宅介護支援事業所等との契約が必要です。利用できる居宅介護支援事業所等については、役場保険健康課にご相談ください。

	介護度	担当
① 要支援	要支援1と2	坂町地域包括支援センター
② 要介護	要介護1～5	居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)
③ 非該当	「いまは介護サービスがなくても生活できる」と判断された方	坂町地域包括支援センター

※介護度とは、『必要なサービスの目安』になるものです。似たような状況や病気であっても、「できること」「できないこと」がそれぞれ違うため、介護度が同じになるとは限りません。

※「介護度が記載されていない場合」や「認定期間が終了している場合」は、まず介護保険の申請が必要です。

介護保険を利用して機能維持や向上を図ったり、適切なケアを受けるためには、ケアマネジャーなどの専門職の支援が不可欠です。また、「いつも相談できる相手」がいることは、日常生活上の不安解消にも繋がります。

介護保険認定がある方は、早めに連絡してください。介護サービスを利用し、「その人らしく、長く安心して生活できる環境」を整えましょう。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

坂町地域包括支援センター ☎885-3701



要介護・要支援
の認定について