



さわやか健康体操

とき(毎月)	ところ
月曜日(今月は29日を除く) 13時30分~14時30分、木曜日10時~11時	サン・シープラザ(3階)
火・金曜日(今月は2日・5日・9日を除く)10時~11時	本郷公民館
月曜日(今月は1日・29日を除く)13時30分~14時30分	久井保健福祉センター
水曜日(今月は3日を除く)10時~11時	神田公民館

※祝日、年末年始は開催しません。

内容 生活に必要なストレッチや筋力トレーニングの紹介

対象 65歳以上の人

参加費 無料

※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 高齢者福祉課
(☎0848・67・6055)

男性のための さわやか健康体操

とき(毎月) 月曜日(今月は1日・29日を除く)10時~11時

ところ サン・シープラザ(3階)

対象 65歳以上の男性

問い合わせ先 高齢者福祉課
(☎0848・67・6055)

ジェネリック医薬品による医療費削減報告

国民健康保険では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えた場合、自己負担の削減額が大きい人へ通知をしています。

●10月分の削減効果

・切り替えた人数 2,910人

・削減された金額 527万275円

問い合わせ先 保険医療課(☎0848・67・6050)

献血に協力を

◆5日(金)10時~11時30分、12時30分~16時 フジグラン三原(内一町一丁目)

◆22日(月)11時30分~15時30分 三原市医師会病院(宮浦一丁目)

◆27日(土)10時~11時30分、12時30分~15時30分 マックス

バリユ本郷店(下北方一丁目) 健康・食育みはらプラン を公表します

公表期間 16日(火)~5月17日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

8時30分~17時15分

公表場所 保健福祉課(サン・シープラザ3階)、各支所、情報公開コーナー(市役所本庁3階)、市ホームページ

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

健康相談

とき 11日(木)13時15分~15時15分

ところ サン・シープラザ(3階)

※本郷・久井・大和保健福祉センターでは随時実施。(要予約)

内容 健診結果の相談、栄養相談、検尿、血圧測定など

定員 6人(申し込み先着順)

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

いろいろのなんでも相談

とき ①19日(金)②26日(金)13時30分~15時30分

ところ ①本郷保健福祉センター

②大和保健福祉センター

内容 精神科医師、精神保健福



こんにちは 保健師です

働き盛り世代のがん死亡をなくそう

がんで命を落とさないためには、治療ができる初期(1~2cmのがんで症状がない)に検診で見つけることが大切です。胃がん・乳がんの場合、早期発見・治療で生存率が100%近くになります。

がん細胞は、約20年かけて検診で見つけられる大きさの1cmになり、その後1、2年で治療が難しい2cm以上に成長します。そのため、前年の検診で異常や自覚症状がなくても毎年検診を受ける必要があります。

市では、がんによる死亡を少なくするために、毎年6月から各種のがん検診を行なっています。詳しくは広報みはら5月号でお知らせします。

三原市保健師 場垣内 優子

社士による相談

定員 各2人(申し込み先着順)

申し込み ①17日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)②24日(水)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

C型肝炎のはなし2013 医療講演会&相談会

とき 19日(金)13時30分~15時

ところ サン・シープラザ(4階)

講師 三菱三原病院副院長 寺面和史さん

申し込み 16日(火)までにポラシティア・市民活動サポートセンター(☎0848・67・9339)へ

新しい認知症ケアに 試験的に取り組みます

市内医療機関や市は、認知症の人がより暮らしやすい環境をめざす認知症地域連携パス導入モデル事業を始めます。この事業では、かかりつけ医や専門医、介護スタッフなどが統一様式のパス(つながりノート)を用い、患者の情報を共有することとしています。まずは、かかりつけ医に相談してください。



問い合わせ先 三原市医師会事務局(☎0848・67・7060)