



## 高齢者のインフルエンザ 予防接種

時期 今月～12月に1回

対象 接種する意思が確認でき、次のいずれかに該当する人

- ① 接種日に65歳以上の人
- ② 接種日に60～64歳で、心臓腎臓・呼吸器または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重い障害がある人(身体障害者手帳1級に相当)

自己負担金 1,500円

※対象のうち、生活保護世帯、市民税非課税世帯、介護保険料段階1～3・特例3の人は無料。接種時に、介護保険料納付通知書の写しが必要です。

※接種後に料金の払い戻しはできません。無料対象者で介護保険料納付通知書がない人、市外で接種する人は、事前に手続きをしてください。

※接種は義務ではありません。問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6234)

### 第5回 市長と歩こう

### プロから学ぶウォーキング

とき 11月16日(土)9時30分～12時30分

ところ 三原運動公園

内容 ①ウォーキング6km・3km

②腰痛・膝痛改善教室



※②は講習会とストレッチのみ。

定員 ①250人②30人(いずれも申し込み先着順)

申し込み 10月25日(金)までに、専用はがき(保健福祉課、各保健福祉センター、各支所に用意)を保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

乳がんのマンモグラフィー無料検診を受けませんか

〜ピンクリボンキャンペーン〜  
とき 11月17日(日)9時～12時のうちの約20分間

ところ 三原市医師会病院(宮浦一丁目)

対象 40歳以上の女性

※授乳中や豊胸手術をしている人は受けられません。

定員 25人(多数の場合抽選) 申し込み 31日(木)(必着)までに、往復はがきに「検診希望」と記入し、住所、名前、生年月日、年齢、電話番号を青少年女性課(〒723-0014 城町一丁目2番1号 ☎0848・64・9234)へ

### 献血に協力を

◆4日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(円一町一丁目)

◆13日(日)11時～15時 三原看護専門学校(円一町四丁目)

三原赤十字病院

分娩は中止 検診は継続

市では、子宮頸がん検診を無料で実施しています。三原赤十字病院では、分娩は中止していますが、子宮頸がん検診や妊婦健診は引き続き受診できます。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

生活・介護支援サポーター養成講座

とき 10月17日(木)・31日(木)、11月12日(火)・26日(火)(全4回)13時30分～16時30分

ところ サン・シープラザ

内容 高齢者や介護者を地域で

健康相談

## こんにちは 保健師です

### 普段から感染症の予防を



空気が乾燥し、インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期を迎えます。寒い時期、私たちの身体も喉の粘膜の防衛機能や免疫力が低下するため、感染しやすい状態になります。

感染症の多くは、ウイルスが付着した手に触れることや、感染した人のせきやくしゃみのしぶきを吸い込むことで広がっていきます。感染予防は、「かからない・うつさない」が基本で、日頃の生活習慣でできることが多くあります。①せっけんで丁寧に手を洗う②外出後はうがいをする③せき・くしゃみの症状がある時や人混みへの外出時は、マスクを着用する④部屋は湿度を50～60%に保ち、定期的に換気する⑤バランスの良い食事と十分な睡眠をとる⑥有効なワクチンがあれば予防接種をする、などです。

普段から心掛け、習慣にしていきましょう。

三原市保健師 安部順子

支え合うことを考える講座

定員 30人(申し込み先着順)

申し込み 15日(火)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

健康相談

とき 24日(木)13時15分～15時15分

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 健診結果の相談、栄養相談、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)

いころのなんでも相談

とき ①10日(木)②29日(火)13時30分～15時30分

保健・医療・福祉の学術大会

とき 11月2日(土)9時55分～16時40分

ところ 県立広島大学三原キャンパス

内容 健康増進の技術や取り組みについて広島大学と合同で行う講演やシンポジウム

申し込み 県立広島大学(☎0848・601200)へ

