

ホワイトデーがん検診

受付日時 3月14日(金)9時~10時
ところ リージョンプラザ南館
内容 ①乳がん②子宮頸がん③大腸がん
 ※歯科相談、食生活相談も実施。
対象 ①②20歳以上の女性③40歳以上の男女
定員 各50人(申し込み先着順)
 ※託児も可能(要予約)。
検診料 ①②無料③600円(がん検診のクーポン券持参の人は無料)
申し込み 2月14日(金)(必着)までに、郵送、ファクス、電子申請で申込書(提出先、保険医療課、各支所、リージョンプラザに用意)を保健福祉課(☎0848・67・6053)へ



▲2次元コード

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

健康相談
とき 13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、食生活相談、血圧測定など

精神保健福祉ネットワーク
ひろのネットみはらまつり
とき 3月1日(土)11時30分~15時30分
ところ ペアシティ三原西館(2階)

内容 活動紹介、演奏、作品展示、バザー、ゲームなど
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

リウマチ友の会講演会
とき 27日(木)13時30分~16時
ところ サン・シープラザ(4階)
演題 ①自宅のできる運動と歩行補助具の話②体にやさしい生活の工夫
問い合わせ先 日本リウマチ友の会広島支部(☎0848・951・2294)

男性の料理教室
とき 20日(木)10時~13時
ところ サン・シープラザ(3階)
対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者
参加費 200円
申し込み 13日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

脳をみるシンポジウム三原
とき 3月1日(土)13時30分~16時30分
ところ リージョンプラザ

ノロウイルス 感染予防の徹底を
 ○手洗いはせっけん丁寧
 ○症状がある場合、食品を直接取り扱わない
 ○おう吐物などは、0.02%の塩素消毒液(家庭用の塩素系漂白剤か次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めたもの)で拭き取る
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

献血に協力を
とき 7日(金)10時~11時30分、12時30分~16時
ところ フジグラン三原(☎0848・67・6055)

敬老会
とき 15日(土)22日(土)10時~11時30分
ところ ①市民福祉会館(2階)②久井保健福祉センター

内容 判断能力が低下したとき、財産管理や契約を支援する成年後見制度についての講演
 ※各会場、5人まで個別相談を実施(要予約)。
講師 広島みらい法律事務所弁護士①成廣貴子さん②佐藤邦男さん
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

ひろのなんでも相談
とき ①2月13日(木)②2月25日(火)③3月6日(木)
 ※時間はいずれも13時30分~15時30分。
ところ ①久井保健福祉センター②本郷保健福祉センター③サン・シープラザ(4階)

内容 精神科医師による相談
定員 各2人(申し込み先着順)
申し込み 相談日の2日前までに、①久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)②本郷保健福祉センター(☎0848・67・6055)

家族介護者で交流しませんか
とき 27日(木)10時30分~15時
ところ みはらし温泉(須波ハイツ一丁目)
内容 食事、入浴、座談会、介護相談など
対象 要介護1以上の人を在宅で介護している家族(1家族2人まで)
定員 100人(申し込み先着順)
参加費 無料
申し込み 14日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

子育て応援
とき 3月6日(木)13時30分~15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など
対象 0~6カ月児の保護者
定員 30人(申し込み先着順)
 ※託児も可能(要予約)。

子育て支援センター
とき 11日を除く火・木曜日10時~12時、13時~15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

祝日の小児科救急当番医院
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目



町一丁目

48・86・3609)③保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



子育て応援
とき 28日(金)10時~15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 妊娠・出産の話、栄養講座、調理実習など
定員 15人(申し込み先着順)
用意する物 母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、飲み物、米1/2合
申し込み 21日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ



妊婦歯科健診を受けましょう
 妊娠中は、ホルモンなどの影響から、虫歯や歯周病が進みやすくなります。
 安定期に入り、体調の良い時期に受診しておきましょう。
対象 市内の実施医療機関
ところ 市内在住で、妊娠5~7カ月ごろの人
受診料 無料
受診方法 母子健康手帳別冊内の妊婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳、健康保険証を用意し、直接各医療機関へ
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)



子育て支援センターでの子育て相談
とき 11日を除く火・木曜日10時~12時、13時~16時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

子育て応援相談
とき 11日を除く火・木曜日10時~12時、13時~15時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目

こんにちは 保健師です

運動で“ロコモ”を予防しましょう



最近、こんな症状でお悩みではありませんか。
 ①立ったまま靴下を履くことができない②つまづくことがよくある③15分以上歩き続けることができない④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が難しい。
 これらの症状は、ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)と呼ばれる運動器症候群の前兆です。ロコモとは、骨や関節、筋肉などの機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。放っておくと介護が必要になることもあります。
 ロコモの予防には運動が効果的です。片足立ちやスクワットなどの筋力トレーニング、ラジオ体操、ウォーキングなどがおすすめです。40歳を過ぎたら、ロコモ予防を意識して、いつまでも活動的な暮らしを続けましょう。
 三原市保健師 寄光 静

脳をみるシンポジウム三原
とき 3月1日(土)13時30分~16時30分
ところ リージョンプラザ
演題 ①心をのぞくことは可能?②拒食症と過食症―摂食障害の現場から③音楽でつながって④認知症と心
参加費 500円
 ※学生、65歳以上の人、障害者手帳を持参の人と介助者は無料。
申し込み 2月27日(木)までに、名前(ふりがな)、年齢、電話番号をはがき、ファクス、



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。
 ●8月分の削減効果
 ・切り替えた人数 3,109人
 ・削減された金額 629万2,

子育て支援サロン
とき 11日を除く火・木曜日10時~12時、13時~16時
ところ サン・シープラザ(4階)
内容 ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など
対象 乳幼児とその保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

子育て支援センター
とき 11日を除く火・木曜日10時~12時、13時~16時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目

子育て応援相談
とき 11日(火)9時~12時、14時~16時30分
ところ 興生総合病院(☎0848・63・5500)丁目