



### 健康相談

とき 12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

活相談、血圧測定など



定員 6人(申し込み先着順)

相談料 無料

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### みんなのなんでも相談

とき ①13日(金)②19日(木)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、精神保健福祉士による相談

定員 各2人(申し込み先着順)

相談料 無料

申し込み ①11日(水)までに本

郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)②17日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

### 精神保健福祉相談

とき 18日(水)13時30分～16時

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 精神科医師による相談

相談料 無料

申し込み 17日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・2011)へ

### 噛むカム教室

～お口と栄養の介護予防～

とき 12月5日(木)・19日(木)、

来年1月9日(木)・23日(木)(全4回)

※時間は10時～11時30分(1月9日は13時まで)。

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 お口の健康と栄養についての介護予防講座

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 無料

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

市役所本庁

28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)

0848・67・6055

### 認知症サポーター養成講座

とき 12日(木)10時～11時30分

ところ 中央公民館

講師 高齢者相談センター三恵苑センター長 若林裕旨さん

定員 150人(申し込み先着順)

受講料 無料

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

自殺予防対策

ゲートキーパー養成講座

とき 17日(火)13時30分～15時

ところ 城町庁舎(2階)

内容 悩んでいる人に気付き、必要な支援につなげるゲートキーパーの養成講座

受講料 無料

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

献血に協力を

◆6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)

◆19日(木)9時30分～11時30分

市役所本庁

◆28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)

## 正しいマスクの着用・手洗い・うがいでインフルエンザ予防を

### マスクの着用

1日に何回も同じマスクをつけたり、はずしたりしていませんか？咳やくしゃみで汚れたときや、家に帰ったときには新しいマスクをつけましょう。マスクは、上部を鼻筋に合わせ、鼻、口、あごをしっかりと覆うようにつけましょう。

### 手洗い

寒いからといって、指先だけ洗っていませんか？せっけんをよく泡立てて、指先から手首までよく洗い、最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと効果的です。

### うがい

うがいは何回していますか？口の中の汚れを取るようにブクブクうがいを1回、次に喉の奥までしっかりとガラガラうがいを1回、計2回しましょう。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

## こんにちは

## 栄養士です

### 減塩で高血圧を防ぎましょう



日本人は、塩、しょうゆ、みそなどの調味料を使い、塩分を取り過ぎる傾向があります。成人の食塩摂取目標量は、男性は9g未満、女性は7.5g未満です。一方、アメリカの食塩摂取目標量は3.8g未満、イギリスは3g未満で日本よりも少なく、日本の減塩の取り組みは他国と比べて遅れている状態です。

食塩の取り過ぎは高血圧を招き、高血圧は心疾患や脳血管疾患の要因となります。これらの疾患は、薬や食事の管理が必要になるばかりか、時には麻痺などの障害が残り、日常生活が送りづらくなります。減塩で高血圧を予防していきましょう。

冬に食べることの多い鍋料理など、大皿料理は食べる量が多くなりがちです。たとえ薄味でも食べる量が多ければ、塩分摂取量は増えます。また、麺類は汁だけでなく、麺自体にも塩分が含まれているので、汁は全部飲まないことをおすすめします。

三原市管理栄養士 杉山朋子