



運動機器利用のための講習会

とき 21日(木)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 運動機器を安全・効果的に利用するための講習

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定員 15人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

野外で活動するときには
マダニに注意を

マダニにかまれると、重大な感染症にかかることがあります。マダニが活発に活動する春から秋の間、山や草むらなどでは長袖、手袋などを着用し、皮膚の露出を少なくしましょう。

問い合わせ先 県東部保健所
(☎0848・25・2011)

城下町を歩こう

とき 9日(土)・23日(土)10時30分～12時

ところ 集合：うきしろロビー

内容 ガイドと一緒に天主台跡や一番橋などを巡る

問い合わせ先 三原観光協会
(☎0848・67・5877)

さわやか健康体操

とき(毎月)	ところ
月曜日13時30分～14時30分、木曜日10時～11時	サン・シープラザ3階
火曜日13時30分～14時30分	人権文化センター
火・金曜日10時～11時	本郷公民館
月曜日13時30分～14時30分	久井保健福祉センター1階
水曜日10時～11時	神田公民館

内容 筋力トレーニングやストレッチなど

対象 65歳以上の

の人の

用意する物 バスタオルなど床に敷く物

問い合わせ先 高齢者福祉課(☎0848・62・5612)



こんにちは 保健師です



三原市民の健康課題 ～国保医療費の分析から見たこと～

市民の4人に1人が加入している国民健康保険(国保)。皆さんは市の国保全体で、1年間にどれくらいの医療費がかかっているか知っていますか。答えは約94億円。加入者1人が医療に費やす金額は、年間約40万円にもなります。

医療費が多くかかっている病気は、主に内分泌・栄養・代謝疾患(糖尿病など)、循環器系疾患(高血圧症など)、がんです。これらの病気は患者数も多く、特に糖尿病と高血圧は国保加入者の3人に1人が治療を受けている状況です。

糖尿病・高血圧症・がんに共通するのは、予防できること、早期発見・治療で重症化を防げる可能性が高いことです。予防のためには日々の健康管理と生活習慣の改善、早期発見には健診受診が欠かせません。病気が見つかったも、医療機関を適切に受診すれば、重症化が防げ、身体的・精神的・経済的な負担を確実に減らすことができます。

市では健診結果を基に、一人ひとりに合った健康づくりや病気の予防方法を一緒に考えます。お気軽に保健福祉課(☎0848・67・6053)までご相談ください。

三原市保健師 場垣内 優子

断酒友の会

☎0848・67・6055

とき 第1・3月曜日①9時～12時②12時～14時

ところ 市民福祉会館

内容 ①お酒の悩み相談(要予約)②体験談を通して断酒継続、心の回復をめざす定例会

問い合わせ先 三原断酒友の会

(☎0848・62・5612)

スポーツを始めませんか

●硬式テニス講習会

とき 23日(土)9時30分～12時

※雨天中止。

ところ やまみ三原運動公園



参加費 3000円

定員 40人

※ラケットは貸し出し可能です。

申し込み 21日(木)までに三原市テニス協会 加藤さん(☎90・7592・0338)へ

●市民合気道教室

とき ①9日(土)②17日(日)

※時間はいずれも10時～11時30分。

ところ 武道館

内容 ①体験教室

②審査技発表の見学

※①は毎月第2土曜日に開催。

参加費 無料

問い合わせ先 三原市合気道連

盟池内さん(☎0848・69・2103)



こころのなんでも相談

とき 15日(金)13時30分～15時30分

ところ 本郷保健福祉センター

内容 精神保健福祉士による相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み 13日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

献血に協力を

とき ①2日(土)10時～13時、14時～16時②23日(土)10時～11時30分、12時30分～15時30分

ところ ①イオン三原店②マックスバリュ本郷店

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)