



### 高齢者インフルエンザ予防接種

**接種時期** 今月～12月までに1回

**対象** 接種する意思が確認でき、

①または②に該当する人

①接種日に65歳以上

②接種日に60～64

歳で、心臓・腎

臓・呼吸器の機

能またはヒト免



疫不全ウイルスにより免疫の

機能に重い障害がある

**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・2・3の人は無料です。介護保険料納付通知書の写しを用意してください。

※接種後に料金の払い戻しはできません。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してください。  
**申し込み先** 保健福祉課(☎0

848・67・6234)

### 薬局で糖尿病のリスク測定ができます

**実施薬局** 有田薬局、なの花薬局宮浦店、あおぞら薬局、クルーズ薬局頼兼店、フジ薬局

**実施期間** 11月30日(水)まで

※通年で実施している薬局はホームページに掲載。

**内容** 血糖値測定、薬剤師による結果説明と指導

**対象** 特定健康診査を受診していない人

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 「こころのなんでも相談

**とき** ①20日(木)②21日(金)

※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

**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** ①18日(火)までに久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)②19日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ



### やさしい精神保健福祉講座

**とき** ①11月4日(金)②11月19日(土)

※いずれも13時30分～15時

**ところ** 城町庁舎2階

**演題/講師** ①引きこもりの人が抱える悩み/三原病院医師

河面憲志さん②思春期の子とかわるコツ/三原病院臨床心理士

中島美穂さん

**申し込み先** 保健福祉課(☎0848・67・6061)

### 精神保健福祉相談

**とき** 19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

**申し込み** 14日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

### 運動機器利用のための講習会

**とき** 20日(木)13時30分～15時30分

**ところ** サン・シープラザ3階

**内容** 安全で効果的に運動機器を利用するための講習会



### こんにちは

## 保健師です

### 自分の血糖値を知りましょう



皆さんは、自分の血糖値やHbA1c(過去1～2カ月の血糖値の平均値)の値を知っていますか。空腹時に血糖値が126mg/dl、HbA1cが6.5%以上の人は糖尿病と診断されます。

糖尿病は放置すると脳卒中や心臓病、失明の恐れがある網膜症など、重大な合併症を引き起こす危険がある病気です。最近の調査では、成人の5人に1人が糖尿病にかかっているという結果も出ており、誰もがかかる可能性のある病気になっています。

糖尿病の予防・早期発見のためには、日ごろから自分の血糖値を把握しておくことが大切です。市内の一部の薬局では無料で血糖値を測定することができます。

今月29日(土)・30日(日)の糖尿病フェスタ2016(13ページで案内)では血糖値の測定だけでなく、専門スタッフから食事や運動などのアドバイスも受けることができます。ぜひ、自分の血糖値を知り、生活習慣を見直す機会としてご来場ください。

三原市保健師 十楽真帆

**対象** 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の

**定員** 10人(申し込み先着順)

**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

0848・67・6055)

### 認知症予防講演会

**とき** 19日(水)14時～15時30分

**ところ** 中央公民館

**演題** 認知症になっても自分らしく暮らすには

**講師** 広島都市

学園大学健康

科学部教授

近藤敏さん



**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### B型肝炎ワクチンが定期予防接種になります

**対象** 平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の子

※対象者には、接種券と予診票を送付します。

**接種場所** 県内の広域予防接種受

託医療機関

**接種料** 無料

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6234)

0848・67・6234)



# 子育て 応援



## 就学時健康診断

とき 11月1日(火)～29日(火)

対象 市内に住民登録し、来年4月に小学校へ入学する子

※対象者には、今月上旬に案内を送付します。

0848・67・6154



## キッズチャレンジ教室

とき 22日(土)10時30分～12時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 煮込みハンバーグ作り

対象 3～6歳児と保護者



定員 10組(申し込み先着順)

申し込み 18日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

53)へ

## マタニティースクール

とき 14日(金)10時～12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

対象 妊娠5カ月以降の人

定員 15人(申し込み先着順)

申し込み 7日(金)までに子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)へ

0848・67・6217)へ

## 母乳の悩み相談

とき 7日(金)・28日(金)

※いずれも10時～12時、13時～15時のうち1時間。

ところ サン・シープラザ3階

内容 産前・産後の乳房ケア、マッサージ方法の紹介

対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

申し込み 相談日の前日までに子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)へ



## 離乳食教室

とき 7日(金)①10時～10時40分②11時～11時40分

ところ 大和保健福祉センター

内容 離乳食の進め方、調理実習、試食など

0848・67・6217)へ

習、試食など

## 子育て支援グループ お～ちゃんの パパと一緒に遊ぼう

### ●ベビーマッサージ

とき 10月16日(日)①10時～11時②11時～12時

ところ リージョンプラザ南館

対象 保護者と①3～5カ月児②6～11カ月児

定員 各15組(申し込み先着順)

申込期限 10月13日(木)まで

### ●親子ストレッチ

とき 11月6日(日)10時30分～11時30分

ところ 中央公民館

対象 1歳児～未就学児と保護者

定員 25組(申し込み先着順)

申込期間 10月17日(月)～11月3日(木)

申し込み ファクスかEメールで①参加者全員の名前②子の生年月日③住所④電話番号⑤ファクス番号かメールアドレスを子育て支援課(☎0848・67・6045)0848・64・2130✉kosodate@city.mihara.hiros-hima.jp)へ



▲申し込み用  
二次元コード

対象 保護者と①4～6カ月児②7～10カ月児

定員 各20人(申し込み先着順)

申し込み 4日(火)までに大和保健福祉センター(☎0848・7・34・0960)へ

0848・67・6061)

## 祝日の小児科救急当番医院

とき 10日(月)9時～12時、14時～16時

ところ わきた小児科(宮浦六丁目)☎0848・67・7999)

## 子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①6日(木)・大草公民館②7日(金)・あさかぜ保育園③13日(木)・さくら保育園

※受付時間は①9時30分～11時②③10時～10時30分。

## ベビーサロン

とき 27日(木)10時30分～11時40分

対象 乳幼児と保護者

申し込み先 子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

対象 乳幼児と保護者

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

## 子育て応援相談

とき 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の相談、専門機関の紹介

対象 乳幼児と保護者

申し込み先 子育て世代包括支援センター(☎0848・67・6217)

## 冬休み放課後児童クラブの入会受け付け

受付期間 10月17日(月)～11月15日(火)

対象 保護者が仕事などで昼間家にいない市内の小学生

※詳しくは入会の手引き(提出先、市ホームページに用意)に掲載。

申し込み 申請書(提出先に用意)を子育て支援課(☎0848・67・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ

0848・6045)、または各支所へ