



### 地域公開講座 専門家が教える乳がん検診

とき 14日(土)9時30分～11時30分  
ところ サン・シープラザ4階  
演題/講師 ①乳がん検診のす  
すめ/三原赤十字病院医師  
竹原裕子さん②乳がん検診に  
ついてマンモグラフィを受  
けてみよう/三原赤十字病  
院診療放射線技師 藤井麻由  
美さん

※会場で、乳がん  
の相談や自己検診  
の指導を受けることができます。



定員 60人(先着順)  
参加費 無料  
問い合わせ先 保健福祉課(☎  
0848・67・6053)

### 乳がん無料検診

とき 11月26日(日)9時～12時  
ところ 三原市医師会病院

対象 市内在住で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 10月25日(水)までに  
往復はがきで①住所②名前③  
生年月日④年齢⑤電話番号を  
人権推進課(〒723-8601港町三丁  
目5番1号 ☎0848・67・60  
44)へ

### 介護予防研修会

とき ①17日(火)②24日(火)③  
31日(火)

※①③10時～11時30分②10時～12時。  
ところ 本郷生涯学習センター  
内容 運動・栄養・口腔に関する  
講演や実技指導  
対象 要介護・要支援認定を受  
けていない65歳以上の人

定員 30人(申し込み先着順)  
申し込み先 高齢者福祉課(☎  
0848・67・6055)

### 11月のなんでも相談

とき 17日(火)13時30分～15時30分  
ところ 本郷保健福祉センター

内容 精神科医師による相談  
定員 2人(申し込み先着順)  
申し込み 13日(金)までに本郷  
保健福祉センター(☎084  
8・67・6009)へ

### 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 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

※生活保護世帯、市民税非課税  
世帯、介護保険料段階1～3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)



### 薬局での糖尿病のリスク測定

内容 血糖値測定、薬剤師によ  
る結果説明と保健指導

対象 40～74歳で特定健康診査  
を受診していない人

費用 無料

※実施薬局については問い合わ  
せてください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎  
0848・67・6053)

## こんにちは 保健師です 食育の環を上げよう



今月は三原市食育月間、毎月19日は食育の日です。  
食育とは、食に関する知識とバランスの良い食を  
選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる  
力を育むことです。近年、不規則な食生活や栄養の  
偏った食事による肥満や生活習慣病の増加、食の安  
全の確保などを背景に、重要視されるようになりました。

市では、全ての人が食を通じて健やかな体と豊か  
な心を育めるまちをめざして、平成25年3月に「健康・  
食育みはらプラン」を策定し、食育を推進しています。  
食育について、難しく考える必要はありません。  
家庭で子どもに「野菜を食べよう」と声を掛ける、みん  
なで食卓を囲んでバランスの良い食事を取ることも  
立派な食育です。

できることから取り組んでいきましょう。

三原市保健師 安部順子

### 10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植や末梢血幹細胞移植  
は、白血病などの血液疾患に対  
する有効な治療法の1つです。  
1人でも多くの患者さんを救う  
ために、骨髄バン  
クへの登録を願  
いします。



問い合わせ先 日本骨髄バンク  
(☎03・5280・1789)

### 運動機器利用のための講習会

とき 27日(金)13時30分～15時30分  
ところ サン・シープラザ3階

対象 要介護・要支援認定を受  
けていない65歳以上の人

### 難病講演会

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)

とき 31日(火)15時～16時30分  
ところ 尾道市総合福祉セン  
ター(尾道市門田町)

演題 全身性エリテマトーデス  
の理解と治療について

講師 野島内科医院院長 野島  
崇樹さん

※講演終了後、病气や治療の相  
談を受けることができます。  
申し込み 24日(火)までに県東  
部保健所(☎0848・25・4  
641)へ