



休日の健診

とき 24日(日)8時30分～

ところ 三原市医師会病院

内容 各種健診・がん検診など

定員 各30人(申し込み先着順)

料金 有料(健診項目による)

申し込み先 三原市医師会病院

(☎0848・67・7030)

(☎0848・67・7067)

高齢者肺炎球菌予防の無料接種は31日(日)まで

実施場所 県内の広域予防接種

受託医療機関

用意する物 予防接種券、予防接

種予診票、住所が確認できる物

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6234)

0848・67・6234)

運動や食についての学び

●運動普及リーダー育成講座

とき 5月～8月の全6回

※いずれも10時～12時。

ところ サン・シープラザ、本郷保健福祉センター

内容 運動についての講義や実習

対象 おおむね75歳以下で、受講後に運動普及の活動ができる人

定員 20人(申し込み先着順)

申し込み 3月22日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

●食生活改善推進員養成講座

とき 6月～12月の全6回

※いずれも9時30分～15時。

ところ サン・シープラザなど

内容 食生活を中心とした健康についての講義と調理実習

対象 70歳以下で、受講後に食育推進の活動ができる人

申し込み 4月26日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

運動機器の利用講習

とき 22日(金)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ3階

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

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)

第15回大和町健康ウォーキング

とき 31日(日)9時～

ところ 白竜湖スポーツ村公園

コース ①お花見コース4km②健脚自慢コース9km

定員 200人(申し込み先着順)

参加費 300円(小学生以下は無料)

申し込み 25日(月)までに申込書(保健福祉課、各支所、各保健福祉センターに用意)を保健福祉課(☎0848・67・6053)または大和町自治振興連合会(☎0847・33・0223)へ

パーキンソン病教室

とき 14日(木)13時30分～15時

ところ 尾道市立市民病院

演題／講師 ①パーキンソン病教室 薬のはなし／同病院薬剤師 後藤裕香さん②IPS細胞を用いたパーキンソン病の治療／同病院医師 山脇泰秀さん

対象 パーキンソン病患者と家族

問い合わせ先 県東部保健所

(☎0848・25・4641)

心の相談室「ハルケア」

とき 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18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

とき 8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 精神科医師による相談

申し込み 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

精神保健福祉相談

とき 20日(水)13時30分～15時30分

ところ 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

心の相談室「ハルケア」

とき 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18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

申し込み 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

精神保健福祉相談

とき 20日(水)13時30分～15時30分

ところ 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

心の相談室「ハルケア」

とき 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18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

申し込み 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

心の相談室「ハルケア」

とき 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18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

こんにちは 保健師です

心の不調はありませんか？



「人間関係がうまくいかない」「仕事や勉強が辛い」などの悩みが続き、食欲がなくなったり、眠れなくなったりしていませんか。

心と体は密接に関係しており、悩むことでストレスが積み重なると、心身にさまざまな不調が現れます。放っておくと症状が悪化し、うつ病などの心の病気を引き起こしてしまう場合があります。本市は昨年、豪雨災害に見舞われましたが、災害後の1～2年は心身の不調が出やすい時期といわれています。「こんなことで相談していいのだろうか」とためらわず、苦しい時には身近な人や専門機関へ相談しましょう。

悩んでいる本人は自分から周りの人へ相談できない場合もあります。身近な人が悩んでいることに気付いたときは、さりげなく声を掛けてあげてください。話を聞く、相談窓口を紹介するなど、周りの人の助けが早期改善につながることもあります。

市では悩みを抱える人や周りの人が相談できる窓口を設置しています。詳しくは保健福祉課(☎0848・67・6061)に問い合わせてください。

三原市保健師 山本由香