

第10回「8020」いい歯の表彰

対象 市内に住む、80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人（入れ歯は除いて数える）

※過去に表彰を受けた人は除きます。

募集期間 29日（土）まで

応募方法 歯科医院で診査、推薦を受けてください。

問い合わせ先 保健福祉課（☎0848⑥76061）



定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

このなんでも相談

◆12日（水） 久井保健福祉センター

◆13日（木） サン・シープラザ（3階）

◆14日（金） 本郷保健福祉センター

◆19日（水） 大和保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

内容 精神科医師または精神保健福祉士による相談

定員 各2人（申し込み先着順）

申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

地域集団健康診査

◆10月15日（月） 鷺浦コミュニティセンター ◆

◆10月16日（火） 沼田東コミュニティセンター

◆10月17日（水）・18日（木） リージョンプラザ

◆10月19日（金） 幸崎コミュニティセンター

◆11月5日（月） 八幡町民会館 ◆

◆11月6日（火） 糸崎コミュニティセンター

◆11月7日（水） 人権文化セ

◆11月8日（木） 明神会館
◆11月9日（金） 須波西公民館

※時間はいずれも8時30分～10時30分、ただし、◆印は9時30分～10時30分

申し込み・問い合わせ 7日（金）までに専用はがき（保健福祉課に用意）で保健福祉課（☎0848⑥76061）へ

健康相談

◆7日（金） 久井保健福祉センター

◆10日（月） 大和保健福祉センター

◆20日（木） サン・シープラザ（3階） 13時15分～14時（受け付け）

※本郷地区は随時。

内容 健診結果の説明、検尿、血圧測定など

用意する物 健康診査の結果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。



さらば糖尿病

とき・内容 下の表のとおり

ところ 三原市医師会病院

西館（3階）

と き	内 容	講 師
10月5日（金） 10:00～11:30	身体計測と血糖測定 自分の生活をふりかえってみよう	管理栄養士 保健師
10月11日（木） 13:30～15:30	公開講座「血糖がちよっと高いとき」 自分で血糖測定をしてみよう これからの目標づくり	医師 管理栄養士 保健師
11月2日（金） 10:00～11:30	運動実習 「効果的に身体を動かす術」	管理栄養士 保健師
12月10日（月） 10:00～15:00	身体計測と血糖測定 これからの生活について 医師による個別相談	医師 管理栄養士 保健師

対象 三原市健康診査の受診者で40歳～69歳かつヘモグロビンA1Cが5.2以上6.1未満の人、かつ4回とも出席が可能な人

※治療中の人は除きます。

定員 20人（申し込み先着順）

材料費 3000円程度

申し込み 25日（火）までに保健福祉課（☎0848⑥76061）へ

061へ

メタボリック・シンドロームの健康教育

とき・内容 下の表のとおり

ところ 三原薬剤師会館宮浦二丁目

回	と き	内 容	講 師
1	10月13日（土） 10:00～12:00	・メタボリック・シンドロームとは ・生活の中に運動を	県立広島大学保健福祉学部 教授 安武 繁さん 三原市医師会病院 リハビリテーション科長 百々猛史さん
2	10月27日（土） 10:00～12:00	・バランスのよい食事 ・健康食品に頼りすぎないで	三原市医師会病院 栄養管理科長 山口正美さん 三原薬剤師会理事 森広亜紀さん
3	11月10日（土） 10:00～12:00	・高血圧症・糖尿病・高脂血症の薬 ・禁煙のすすめ	県立広島大学 大学院生（薬剤師） 山本ソノエさん 三原薬剤師会副会長 原 俊樹さん

対象 高血圧症、糖尿病、肥満、高脂血症を治療中の40～69歳で、3回とも出席が可能な人

定員 30人（申し込み先着順）

申し込み 30日（日）までに三原薬剤師会事務局（☎0848⑥5571）FAX 0848⑥555へ

75へ



健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 FAX0848⑥75934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑧63609 FAX0848⑧66820)
 久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③28351)
 大和保健福祉センター (☎0847④0960 FAX0847④0299)

マタニティスクール

とき 7日(金) 10時～15時
 ところ サン・シープラザ (3階)
 内容 友達づくり、調理実習、栄養・歯のはなしなど
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、米 1/2合
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76061)



子どもに薬をうまくのませるには

子どもの薬は、ほとんどシロップにされてのみやすくなっています。しかし、なかには液剤にできない薬もあります。薬を嫌がってのんでくれない子どもには、味を変えてのみやすくすることも必要です。ミルクに混ぜるとミルクの味が変わってしまい、ミルク嫌いになることがあります。ミルクや離乳食などの主食に混ぜるのは避けてください。

アイスクリームやジュースに混ぜるのも一つの方法です。薬をのみやすくするゼリーなどもあるので利用するとよいでしょう。混ぜる場合は、のみ残しのないように少量を混ぜてください。それでものんでくれない子どもには、もうひと工夫必要です。薬を混ぜてないものと混ぜているものを交互に与えてみてください。

これおいしいよと一声かけて、薬と気づかれないようにするムードづくりも必要です。

市立くい市民病院 薬剤師

玉里 靖彦

離乳食教室

とき ①20日(木) 10時～11時
 ②26日(水) 10時～12時
 ところ ①大和保健福祉センター ②本郷保健福祉センター

対象

①乳児とその保護者 ②4・5か月児の保護者
 ※②は託児も可能です。

申し込み

①大和保健福祉センター (☎0847③40960) ②21日(金)までに本郷保健福祉センター (☎0848⑧63609)へ

家族のつどい & 勉強会

とき 14日(金) 13時30分～15時30分

ところ 小規模通所授産施設 やつさ工房(中之町五丁目)

演題 このころの病を抱える人とのつきあい方の工夫

講師 湯ヶ丘病院精神保健福祉士 野坂達志さん

参加費 無料

問い合わせ先 三原地区精神障害者家族会「三保会」事務局(やつさ工房内 ☎0848⑥7101)

自殺予防週間

10月(月)～16日(日)

かけがえのない、自分の命を大切に。周囲の人の命を大切に。

・さまざまなストレスによって、自分を追い込んだ心理状態になる前に、信頼でき

る人に悩みを打ち明けましょう。

・気分が落ち込んだり、元気が出ない状態が、2週間以上続くときは、「うつ病」が考えられます。

・「うつ病」は、適切な治療を行うことで、回復ができ、早期に服薬を始めれば、早く改善が期待できます。

医療講演会と肝臓食の調理実習

●調理実習

とき 29日(土) 10時～13時
 ところ サン・シープラザ(3階)

講師 三原赤十字病院 管理栄養士 塩見浩史さん、濱本裕子さん

参加費 500円

●講演会

とき 29日(土) 14時～16時
 ところ サン・シープラザ(4階)

演題 最近、世間で話題の産婦人科です

講師 三原赤十字病院 産婦人科部長 竹内裕一郎さん

参加費 無料

申し込み 21日(金)までに社会福祉協議会 ☎0848③0570 FAX0848③0599へ

三原市医師会病院での集団健康診査

健診日 毎週火・水・金・土曜日

受付時間 火曜日 8時30分～9時、水曜日 8時30分～10時、金・土曜日 8時15分～8時30分

内容 基本健康診査、乳・胃・大腸・肺・前立腺がん検診

※保健福祉課への事前予約が必要
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥76061)

