



## ウォーキングのまち三原 推進事業提案団体を募集

健康増進を目的に、ウォーキングイベントを実施する団体にウォーキングコースの整備・運営に必要な活動費を補助します。ウォーキングで三原のまちを元気にしましょう。

**対**市民活動団体や住民組織、住民組織で構成された連合組織  
**申**8月7日(金)までに保健福祉課  
(☎0848・67・6053)へ

## 市庁で認知症チェックを

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市庁で公開しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものがあります。



**問**高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

## 心の健康相談ひきこもり相談

**時**9日(木)13時30分～15時30分  
**所**大和保健福祉センター  
**内**精神科医師による相談  
**定**2人(要申し込み)  
**申**7日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

## 精神保健福祉相談

**時**15日(水)13時30分～15時30分  
**所**県東部建設事務所三原支所(内一町二丁目)  
**内**精神科医師による相談(要申し込み)



**申**10日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

## 心の相談室「ハナケア」

**時**毎週火・水曜日9時～18時30分  
**所**・申 カウンセリングルームこけア(西町一丁目☎0848・62・2500)  
**内**臨床心理士による相談  
**対**精神科に通院していない人と家族(要申し込み)



**料**3回まで無料

## 薬局で糖尿病リスク測定ができます

市内の薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

実施薬局(7月)	問い合わせ先
クルーズ薬局 頼兼店	0848・61・5322
シマダ薬局	0848・64・5689
プラザ薬局	0848・62・7228
みのり薬局 港町	0848・81・2311

実施薬局(来年3月末まで)	問い合わせ先
三原薬剤師会センター薬局	0848・64・8079
センター薬局日赤前店	0848・81・0577
玉浦薬局	0848・63・2115
ときわ薬局	0848・62・2953
ときわ薬局宮沖店	0848・67・4774
なのはな薬局	0848・60・9210
平井薬局	0848・63・9066
ほのか薬局	0848・81・0585

**内**血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

**対**40歳以上で健康診査を受診していない人

**料**無料(年度に1回まで)

**問**保健福祉課(☎0848・67・6053)



## こんにちは 保健師です

### 質の良い睡眠、取れていますか

皆さんは「眠りが浅い」「日中眠くて体がだるい」ということはありませんか。厚生労働省の調査では、男性の37.7%、女性の43.0%が睡眠に満足していないという結果が出ています。

朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得るには、寝始めてから90分後に訪れる最も深い眠りを確保し、脳をしっかりと休ませることが重要です。そのためには「入浴はぬるめのお湯にゆっくり漬かる」「食事や飲酒は寝る2～3時間前に終わらせる」「寝室の明るさを調整する」「寝る直前にはテレビやスマートフォンを見ない」など、寝る前に体をリラックスさせましょう。また、「毎日同じ時刻に起きて日光を浴びる」「ストレッチや散歩など適度な運動をする」「昼寝をする場合は15時までの20分～30分にする」などを日常に取り入れることも大切です。

睡眠は心の健康のバロメーターでもあります。「なかなか眠れない」「朝起きると何となくしんどい」など心の不調を感じたときは一人で悩まず、保健師に相談してください。心と体の健康を保つため、質の良い睡眠を取る工夫をしてみませんか。

**相談窓口** 保健福祉課(☎0848・67・6061)

三原市保健師 **ほんだけいこ**  
本田桂子

## 「三原健康やっさ体操」のDVD・ビデオを無料で貸し出し

三原やっさ踊りをモチーフにした、三原健康やっさ体操(入門編)のDVDとビデオを無料で貸し出しています。ぜひ利用してください。



**貸し出し場所** 高齢者福祉課(市役所本庁1階)、本郷・久井・大和図書館

**問**高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

