



食生活改善推進員養成講座

時 10月～来年2月の全6回
所 本郷保健福祉センター

内 食生活を中心とした健康づくりについての講義と調理実習

対 受講後に食育推進などの活動ができる人(要申し込み)

申 9月15日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

風しん予防接種の費用を助成します

時 来年3月31日(水)まで

対 市に住民登録し、風しんの抗体価が低く予防接種を受けた

①②のいずれかに該当する人の家族
①妊娠を希望する女性または同居の家族

②風しんの抗体価の低い妊婦の同居の家族

助成額 全額

助成回数 1回

用 印鑑、抗体検査の結果を証明する物、予防接種の領収書通帳

申 保健福祉課(☎0848・67・6234)

薬局で糖尿病のリスク測定ができます

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(8月～9月)	問い合わせ先
佐藤薬局	0848・64・5780
なの花薬局 城町店	0848・67・6481
なの花薬局 セトピア店	0848・64・5965
モリオ薬局	0848・61・1193

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)

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HPで公開しています



市庁の2次元コード



こんにちは 保健師です

約400種類の筋肉を動かす ラジオ体操を毎日の習慣に

夏の風物詩ともいえるラジオ体操。正しく行うことでさまざまな効果が期待できることから、市では、大人へもラジオ体操をすることを勧めています。

なじみのあるラジオ体操第一は、人間の体に600種類ある筋肉のうち、約400種類の筋肉を満遍なく動かすことのできる運動です。筋肉を動かすことは、柔軟性が高まり、血行もよくなるため、肩凝りや腰痛の予防、疲労回復が期待できます。また正しく体操することでより代謝が上昇し、効率的にエネルギーを消費できます。

市ではラジオ体操カードを希望する住民団体に配布しています。保健福祉課と本郷・久井・大和保健福祉センターで受け取ることができるほか、市庁でダウンロードすることもできます。健康づくりのため、ラジオ体操を毎日の習慣に取り入れてみませんか。

三原市保健師 **川根夕佳**

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もあります。ぜひ利用してください。

問 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

三原断酒友の会

時 ①第1・3月曜日12時～14時、毎週水・土曜日18時～20時 ②第1・3月曜日9時～12時

所 市民福祉会館

内 ①体験を話すことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い ②お酒の悩み相談(申)

申し込み不要

問 三原断酒友の会 甲田さん(☎080・5232・0656)

アルコールと健康を考える会

時 8月12日(水)、9月16日(水)、10月14日(水)、11月11日(水) ※いずれも13時30分～15時。

所 久井保健福祉センター

内 アルコールについての座談会、お酒の悩みの個別相談

※個別相談の申し込みは前日まで。

申 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

家族のこころ

時 9月4日(金)13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

演題/講師 家族自身が元気でいるためにできること/やささ工房にしまち施設長 荻山和生さん

対 心の病を抱える人の家族(要申し込み)

申 9月2日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

いっしょの健康相談・いきもり相談

時 20日(木)13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

申 18日(火)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。「整理整頓ができない」「指示が覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 6日(木)・19日(水)10時～15時 ※要申し込み。

所 申 保健福祉課(市役所本庁2階)☎0848・67・6359)

いっしょの相談室「いっしょ」

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



祝日の小児科救急当番医院

時 10日(月)8時30分～17時30分

所 三原市医師会休日夜間急患診療

所(宮浦一丁目)☎0848・67・7040)



子どもの発達について相談できます

市の子ども発達総合相談室では、保健師や臨床心理士、言語聴覚士などが相談に応じています。子どもの言葉や行動などについて、心配な事がある場合は気軽に相談してください。

時 10日を除く月～金曜日9時～17時

所 申 サン・シープラザ3階 対 18歳未満の子と保護者(要申し込み) 申 保健福祉課(☎0848・67・6359)

妊娠から出産・子育てまでをサポート 「母子健康手帳アプリ」の利用を

スマートフォン向けの「母子健康手帳アプリ」を無料配信しています。妊娠週数や月齢に応じた情報などを定期的に受け取ったり、子どもの身長・体重や予防接種履歴などを記録したりできます。

利用方法

スマートフォンやタブレットのアプリストアからダウンロードし、「三原市」を選択



ダウンロード用の2次元コード



固 保健福祉課(☎0848・67・6061)

子育て世代包括支援センター すくすく

(市役所本庁2階)

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。あなたの妊娠から出産・子育てまでをしっかりとサポートします。

申 問 すくすく(☎0848・67・6217)

●地域子育て支援センターでのすくすく育児相談

時 6日(木)10時～12時
所 さんさんまりんこども園(港町三丁目)
内 保健師・栄養士・歯科衛生士による相談
対 乳幼児の保護者
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにさんさんまりんこども園(☎0848・61・2363)へ

●栄養士のごはんの相談

時 13日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間
所 サン・シープラザ3階
内 離乳食や幼児食の相談
対 未就学児と保護者
定 4人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにすくすくへ

●パパママスクール

時 22日(土)①9時15分～12時 ②13時15分～16時
所 県立広島大学三原キャンパス
内 妊娠・出産・育児についてのミニ講座、沐浴体験
対 妊娠5カ月以降の人とパートナー
定 各5組(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 20日(木)までにすくすくへ

●母乳相談

時 13日(木)10時～12時、13時～15時のうち1時間
所 サン・シープラザ3階
内 産前・産後の乳房ケアの相談
対 出産前後の人
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 相談日の前日までにすくすくへ

●すくすくオンライン育児講座

時 13日(木)10時～10時40分
内 歯科衛生士によるミニ講座「仕上げ磨き自信あり？」
対 乳幼児の保護者
定 3人(要申し込み)
※Web会議のサービス「Zoom」のダウンロードが必要です。
申 開催日の前日までにすくすくへ

●産後セルフケア教室

時 28日(金)10時～12時
所 サン・シープラザ3階
対 産後5カ月までの人
定 5人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申 開催日の前日までにすくすくへ

