



ウォーキングマップを参考に健康づくりをしよう

市内でおすすめのウォーキングコースを紹介した「ウォーキングマップ第3弾」を作成しました。大和町黒谷地区、宮浦・頼兼地区、久井町江木地区、高坂地区、宮沖・皆美・和田・宗郷地区の5コースを紹介しています。コースのほかにも、フレイル(虚弱)や筋肉の衰えのチェック項目、ストレッチの方法などについて掲載しています。健康づくりや介護予防のために利用してください。



配布場所 保健福祉課(市役所本庁2階)、各保健福祉セン

ターなど

問 保健福祉課(☎0848・67・6053)

第9回さわやか健康ウォーキング大会

時 2月11日(木・祝) 8時～14時30分

※雨天時は中止。

所 申やまみ三原運動公園(☎0848・66・3900)

内 フォーム指導・公園内のウォーキング

※距離は1～30kmで自由に設定できます。

定 50人(要申し込み)

申込期限 1月31日(日)まで

薬局で糖尿病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。

時 2月27日(土)まで

所 申関西薬局三原駅前店(城町一丁目☎0848・67・5445)

※事前に予約が必要です。

内 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

対 40歳以上で令和2年度の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)

糖尿病予防教室

時 ①14日(木)10時～11時10分 ②21日(木)10時～11時20分

所 ①中央公民館2階②本郷生涯学習センター2階

内 ①糖尿病予防の概要・食事療法・糖尿病と認知症の関係についての説明②マリエフィットネスサポート健康運動指導士の横山有里さんによる糖尿病予防の運動についての講演

対 空腹時血糖値100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上のの人など

定 各30人(要申し込み)

申 7日(木)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

目の相談会

時 1月27日(水)10時～12時、13時～15時のうち30分

所 サン・シープラザ3階

対 就学前の幼児

定 8人(要申し込み)

用 母子健康手帳

申 26日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

11月の健康相談・いきも相談

時 14日(木)13時30分～15時30分

所 申久井保健福祉センター(☎



こんにちは 保健師です

コロナ禍でも健診(検診)は受けましょう

皆さんは今年度の健診(検診)をもう受けましたか。新型コロナウイルス感染症の影響で医療機関への受診を控える人が増え、病気の重症化やがんの早期発見の遅れが懸念されています。

厚生労働省の研究では大腸がんの場合、検診を受けていれば60%を「早期がん」として発見できるのに対し、検診をせずに自覚症状が出てから発覚した場合は79%が「進行がん」であったということが報告されています。検診を受け、病気を早期発見・治療することで、治る可能性は高くなります。

市では3月にある令和2年度の最後の集団健診の申し込みを1月29日(金)まで受け付けています。受診の機会を逃さないよう、早めに予約をしてください。集団健診では入り口での体調確認や座席間隔の確保、換気など感染予防対策をしっかりと行なっています。安心して受診してください。予約について詳しくは保健福祉課(☎0848・67・6053)に問い合わせてください。

※令和3年度は6月に開始予定です。

三原市保健師 高下康代

0847・328551

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

申込期限 12日(火)まで

精神保健福祉相談

時 20日(水)13時30分～15時30分

所 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

内 精神科医師による相談(要申し込み)

申 15日(金)までに県東部保健所(☎0848・254640)へ

11月の相談室「こけア」

時 毎週火・水曜日9時～18時30分

所 申カウセンシングルームこけア(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



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 7日(木)・20日(水) 9時～17時
※要申し込み。

所 岡保健福祉課(市役所本庁2階) ☎0848・67・6359)



祝日の小児科救急当番医院

時 所①1日(金)・2日(土)・11日(月) 8時30分～17時30分・三原市医師会休日夜



間急患診療所(宮浦一丁目) ☎0848・62・3113)

母子保健推進員さんと遊ぼうベビーサロン

時 28日(木) 10時30分～11時15分、14時～14時45分
所 サン・シープラザ3階

内 ふれあい遊びなど
対 7～11カ月の子と保護者
定 各8組(要申し込み)

用 バスタオル
申 27日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

離乳食教室

時 15日(金) 10時～10時40分
所 サン・シープラザ3階

内 離乳食の進め方など
対 7～9カ月児の保護者
定 5人(要申し込み)

用 母子健康手帳、バスタオル
申 8日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

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 1日・11日を除く毎週月～金 曜日 9時～17時
所 サン・シープラザ3階または

保健福祉課(市役所本庁2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)

母子保健推進員を募集

地域での子育てをサポートする母子保健推進員を募集します。

活動期間 4月～令和4年3月
謝金(年額) 36000円
活動日数 月3日程度

内 乳幼児健診・相談、家庭訪問やふれあい遊び教室の開催など
応募資格 4月1日現在、20～69歳で市内在住の人

定 60人(要申し込み)
申 1月29日(金)までに申込書提出先、本郷・久井・大和保健福祉センターに用意を保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

「母子健康手帳アプリ」の利用を

スマートフォン向けの無料アプリ「母子健康手帳アプリ」は妊娠週数や月齢に応じた情報などを定期的に受け取ることができます。

利用方法 スマートフォンのアプリストアからダウンロードし、「三原市」を選択



「三原市」を選択 **ダウンロード用2次元コード** **岡保健福祉課**(☎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 保健福祉課内 **申** 岡 ☎0848・67・6217

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。「子ども家庭総合支援拠点」として、相談員を増やして対応しています。



● **すくすくオンライン育児講座**

時 14日(木) 10時～10時40分
内 保健師によるミニ講座「子どもの生活で大切なこと」
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 開催日前日までにすくすくへ

● **母乳相談**

時 14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 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

● **栄養士のごはんの相談**

時 14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 離乳食や幼児食についての相談
対 未就学児の保護者
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

● **マタニティスクール**

時 19日(火) 10時～12時
所 サン・シープラザ3階
対 妊婦
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

● **産後セルフケア教室**

時 29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

● **地域子育て支援センターでのすくすく育児相談**

時 26日(火) 10時～12時
所・申 さんさんまりんこども園(☎0848・61・2363)
内 保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士による相談
対 乳幼児の保護者
定 8人(要申し込み)
用 母子健康手帳
申込期限 相談日の前日まで