

# 健康ひろば

Health information

12月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

## 三原断酒友の会

時 ①水・土曜日18時～20時

②第1・3月曜日12時～14時

所 サン・シープラザ4F

内 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

※お酒の悩み相談(第1・3月曜日9時～12時)もできます。

問 三原断酒友の会 甲田さん(TEL) 080-5232-0656)

## アルコールと健康を考える つどい

時 12月22日(水)、令和4年1月19日(水)、2月16日(水)、3月23日(水)

※いずれも13時30分～14時30分。

内 アルコールについての座談会・勉強会、お酒の悩みの個別相談

※個別相談は、前日までに要申し込み。

所・問 久井保健福祉センター(TEL) 0847-32-8551 FAX) 0847-32-7944)

## ノロウイルスによる食中毒に 注意を

ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい季節になりました。「手洗いをす  
る」「下痢や嘔吐<sup>おうと</sup>などの症状があるときは食品を取り扱わない」などして、感染を予防しましょう。

問 保健福祉課(TEL) 0848-67-6053  
FAX) 0848-67-5934)

## 高血圧予防教室

時 9日(木)10時～11時20分

所 大和保健福祉センター

内 高血圧予防の基本・減塩食・運動についての勉強会

対 健診などで収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上の人、または1日の推定食塩摂取量の項目が10g以上の人など

定 15人(要申し込み)

問 7日(火)までに保健福祉課(TEL) 0848-67-6236 FAX) 0848-67-5934)へ

## 献血に協力を

時 26日(日)10時～12時、13時15分～16時

所 ランドマーク三原

問 保健福祉課(TEL) 0848-67-6205  
FAX) 0848-67-5934)

## 高齢者の障害者控除対象者の 認定

身体障害者手帳などを持っていない人でも、障害の程度が障害者控除対象者の認定基準に準じていれば、所得税や住民税の控除を受けることができます。認定には、申請が必要です。

【認定の申請場所】高齢者福祉課

対 65歳以上で精神や身体に障害のある人

※診断書または民生委員の意見書が必要な場合があります。

問 高齢者福祉課(TEL) 0848-67-6240  
FAX) 0848-64-2130)

## 認知症チェック!

「同じ事を何度も聞いてしまう」

認知症の人から「今日は何日?」と何度も聞かれて、ついイライラすることはありませんか。

認知症になると覚えることや思い出すことが難しくなります。記憶があいまいなため、不安になって繰り返し質問しているのです。また、何度も質問していることを忘れている場合もあります。同じ話の繰り返しに対し、その都度、親身に聞くことは本人の不安を和らげることに繋がります。

認知症の人への対応方法など、認知症に関する相談は、高齢者相談センターで受け付けています。

認知症チェックは市HPでも



↑市HPへ

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HPに開設しています。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。

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055

FAX) 0848-64-2130

## 健康コラム Q&A

Q 冬場の感染症を予防するにはどうすればいいの?



Answer.1 ▶▶▶ 基本的な予防対策を徹底しよう

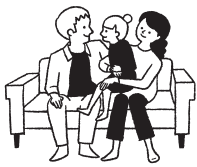
ウイルスは低温・低湿度を好むことから、冬はウイルスにとって最適な環境といえます。ウイルスが空気中を漂いやすく、乾燥で傷んだ鼻やのどにウイルスが侵入しやすくなります。さらに寒さによって人の代謝機能が低下することから、免疫力も低下しやすくなります。

冬場の感染症を予防するためには、せっけんでの小まめな手洗い、マスク着用、3密回避などの基本的な予防対策を徹底し、保湿も行いましょう。免疫力低下を防ぐために、体を冷やさないように努め、睡眠や栄養にも気をつけるとよいです。

Answer.2 ▶▶▶ できるだけワクチンを接種しよう

新型コロナウイルス感染症を予防するため、積極的にワクチンを接種し、ワクチン接種後も感染する「ブレイクスルー感染」の可能性があるため、感染防止対策を継続しましょう。風邪症状や腸炎症状など、感染症の症状があれば、早めにかかりつけ医などへ受診し、感染が広がることを防ぎましょう。

保健福祉課 TEL 0848-67-6053 FAX) 0848-67-5934



# 子育て応援

Childcare information

12月

プレパママ&パママのためのお役立ち情報を掲載。

## オンライン離乳食教室

時 10日(金)10時~10時40分

内 離乳食の進め方など

対 10カ月~1歳6カ月児の保護者

定 3人(要申し込み)

※事前にウェブ会議のサービス[zoom]<sup>ズーム</sup>のダウンロードが必要です。

問 8日(水)までに保健福祉課(TEL) 0848-67-6061 FAX 0848-67-5934)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、心配なことがある場合は気軽に相談してください。

時 毎週月~金曜日9時~17時(29~31日を除く)

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(TEL) 0848-67-6359)

## 市母子保健推進員を募集します

市では、安心して子育てができるよう、地域の身近な相談役として、さまざまな活動を通して子育てを応援してくれる人を募集します。あなたの子育ての体験を生かして次世代の応援をしてみませんか。

【活動期間】令和4年4月~令和5年3月

【謝金(年額)】36,000円

【活動日数】月3日程度

内 幼児健診・相談などへの協力、家庭訪問やふれあい遊び教室などの実施

【応募資格】市内在住で20歳から75歳未満(令和4年4月1日時点)の人

定 60人(要申し込み)

申 12月6日(月)から12月24日(金)までに申込書を

保健福祉課(TEL)

0848-67-

6061 FAX 0848-

67-5934)、本郷・

久井・大和保健福

祉センターへ



## 祝日・年末年始の小児科救急当番医院

時・所 ①31日(金)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TEL) 0848-62-3113)

②令和4年1月1日(土) 9時~12時、14時~16時30分・興生総合病院(円一町二丁目TEL) 0848-63-5500)

③令和4年1月2日(日) 9時~12時、13時30分~16時30分・三原赤十字病院(東町二丁目TEL) 0848-64-8111)

④令和4年1月3日(月)三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目TEL) 0848-62-3113)

⑤令和4年1月10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TEL) 0848-62-3113)



12月の

## 子育て世代包括支援センター すくすく

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。

### 母乳相談・卒乳相談

時 ①9日(木)10時~12時のうち1時間

②21日(火)10時~12時のうち1時間

所 ①サン・シープラザ3階

②市役所本庁2階

内 産前・産後の乳房ケアの相談

対 出産前後の人・子育て中の人

定 各2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

### 地域子育て支援センターでのすくすく育児相談①

時 16日(木)10時~12時

所・申 円一保育所(TEL) 0848-62-1565)

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

### 地域子育て支援センターでのすくすく育児相談②

時 23日(木)10時~12時

所・申 あぶりこっと(あんず認定こども園)(TEL) 0848-69-1641)

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

### 栄養士のごはんの相談

時 9日(木)10時~12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 乳幼児の保護者

定 2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 11日(土)9時15分~12時

所 サン・シープラザ3階

内 ミニ講座(妊娠、出産、育児について)、妊婦体験、沐浴体験

対 妊娠5カ月以降の人とパートナー

定 8組(要申し込み)

用 母子健康手帳

申・問 8日(水)までにすくすくへ

問い合わせ・申し込みは

市役所本庁2階  
保健福祉課内「すくすく」

TEL 0848-67-6217

FAX 0848-67-5934