



健康診査を受けましょう
受診期限は来年3月まで

まだ受診していない人や、精密検査を指摘され再診していない人は、早めに受診しましょう。



内容 血液検査を含む基本健康診査、特定健康診査、各種(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)がん検診、肝炎ウイルス検査

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

いろいろのなんでも相談

とき ①7日(金)②10日(月)13時30分～15時30分

ところ ①本郷保健福祉センター ②大和保健福祉センター

内容 精神科医師、精神保健福祉士による相談

健康情報DVDを貸し出します

三原市チャンネル内の番組「市民いきいき健康ひろば」(毎月第4週に放送)のDVDを貸し出します。個人や団体で健康づくりに役立てください。

貸出期間 2週間

貸出場所 政策企画課(市役所本庁3階)、中央・本郷・久井・大和図書館

貸出枚数 1回につき5枚まで

内容 県立広島大学三原キャンパス教員が出演し、健康情報や簡単な体操、料理などを紹介

タイトル 「認知症を予防しよう」、「イクメン」赤ちゃんを迎えた時にできること」など

問い合わせ先 政策企画課 ☎0848・67・6011



定員 各2人(申し込み先着順)

申し込み ①5日(水)までに本郷保健福祉センター ☎0848・86・3609 ②6日(木)までに大和保健福祉センター ☎0847・34・0960へ

健康相談

とき 13日(木)13時15分～15時

15分

ところ サン・シープラザ(3階) ※本郷・久井・大和保健福祉センターでは随時実施。(要予約)

内容 健診結果の相談、食生活相談、検尿、血圧測定など

定員 6人(申し込み先着順)

相談料 無料

申し込み先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

エイズ相談

とき 12日(水)9時～12時、13時～16時30分

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 HIV抗体検査、エイズ相談(匿名可)

相談料 無料

※エイズに関する電話相談は、9時～16時30分の間、受け付けています。

申し込み 11日(火)までに県東部保健所 ☎0848・25・2011へ

献血に協力を

◆7日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(円一町二丁目)

◆11日(火)9時30分～11時30分 市役所本庁

健康遊具で健康づくりをしましょう

宮浦公園内に健康遊具を4基設置しています。散歩の途中などに、普段着のまま楽しみながら運動不足の解消、体力の維持・向上に活用してください。



▲椅子に座り、テーブルに沿ってゆっくり上半身をひねることで、わき腹、腰、胸、肩の筋肉を伸ばします。



▲立ったまま腕立て伏せをすることで、上半身の筋肉を鍛えます。



▲椅子に座り、前方へ手を伸ばすことで、腰痛予防になります。



▲棒にぶらさがること、全身の筋肉を伸ばします。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

アルコール依存で悩む人へ 断酒の会に参加しませんか

とき 水・土曜日18時～20時、第1・3月曜日13時～15時(祝日を除く)

ところ 市民福祉会館

内容 体験談を通して断酒継続や心の回復、社会復帰に生かす

対象 アルコール依存症などで苦しんでいる人や、その家族

相談料 無料

※相談も受け付けています。

問い合わせ先 三原断酒友の会 ☎0848・62・5612

精神保健福祉相談

◆22日(土)10時～11時30分、12時30分～16時 イオン三原店(城町二丁目)

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6234

とき 19日(水)13時30分～16時

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 精神科医師による相談

相談料 無料

申し込み 18日(火)までに県東部保健所 ☎0848・25・2011へ