











7月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

#### こころの健康相談・ ひきこもり相談

- 閩 27日(水)13時30分~15時30分
- 内 精神科医師による相談
- 定 2人(要申し込み)
- 申 19日(火)まで
- **丽・車**久井保健福祉センター(**四** 0847-32-8551 🖾 0847-32-7944)

#### こころの相談室「ここケア」

間每週火·水曜日9時~18時30分

- **頭・** 問 カウンセリングルームここケア (西町一丁目面 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)
- ¥3回まで無料



11/

#### 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」「指示を覚えられない」 「コミュニケーションがうまくいかな い」など、心配ごとがある場合は年齢 に関係なく誰でも気軽に相談してく ださい。

閩 14日(木)⋅20日(水)9時~17時 (要申し込み)

丽·甲保健福祉課(市役所本庁2階 **Ⅲ** 0848-67-6359 **№** 0848-67-5934)

#### 精神保健福祉相談

- 閩 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
- ■12日(火)までに県東部保健所
- (Ⅲ 0848-25-2011)へ

#### 献血に協力を

**閩· 「** 10日(日)10時~12時、13時30 分~16時・イオン三原店(城町二丁目) 間保健福祉課(回 0848-67-6234 M 0848-67-5934)



#### 認知症やすらぎ支援員 養成講座

- ு 8月3日(水)13時30分~16時
- 所 サン・シープラザ4階
- 内 認知症の人とのコミュニケーショ ンについて ほか
- 2 30人(要申し込み)
- 申7月27日(水)までに社会福祉協議会
- (**■** 0848-63-0570 **№** 0848-63-0599) ^

## 認知症チェック!

### **「今月のテーマ」良い睡眠は万病予防につながる**

認知症を発症する原因の一つである「アルツハイマー病」は、 脳にアミロイド $\beta$ というタンパク質が蓄積し、脳細胞を破壊する ことで発症すると考えられています。アミロイドβは睡眠時に脳内

から排出されるため、寝不足や浅い眠り は認知症の発症リスクを高めます。良い 睡眠をとるために、1時間以上の昼寝を しない、寝る直前の食事を避ける、寝る 前に軽いストレッチをするなどの工夫 をしてみましょう。



### 認知症チェックは市■でも



★市Ⅲ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田 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

0848-67-6055

**AX** 0848-64-2130

保健師:番城伸太

## どもの熱中症を → 予防するには?

保健福祉課

**III** 0848-67-6061 **EXI** 0848-67-5934



#### 子どもは体温調節機能が未熟なため、特に注意

熱中症とは、高温によって体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温が調整 できなくなったりして起こる症状の総称です。特に子どもは、大人に比べて体温調 節機能が未熟で熱中症になりやすいため、周囲の大人が気をつける必要があります。

### 熱中症を予防する六つのポイント

①顔色や汗のかき方を観察。②こまめな水分・塩分補給。③気温と体温に合わ せて衣類を調節。 ④こまめに日陰・屋内で休憩。 ⑤暑い環境に置き去りは危険! ⑥日頃から暑さに慣れさせる。子どもの変化に気づき適切な対応をしましょう。



# 子青て麻



Childcare information 7月

プレパパママ&パパママのためのお役立ち情報を掲載。

#### 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。

間 18日を除く毎週月~金曜日9時~17時 **励** 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) **甲保健福祉課(囮 0848-67-6359** 

**M** 0848-67-5934)

#### ひとり親家庭などの医療費を助成

対 平成16年4月2日以降に生まれた 子を養育し、同居の世帯員などの令 和3年分の所得税が非課税のひとり 親家庭など※現在受給中の人には、 通知を送付します。

用保護者と子の健康保険証

**申**子育て支援課(**■**0848-67-6045)または各支所

#### 県外での予防接種は 事前に申請を

県外の医療機関で定期予防接種を受 ける場合は、事前に予防接種依頼書の 申請をしてください。

#### ●予防接種依頼書の申請

用 母子健康手帳

りません。

申 接種を受ける14日前までに保健福 祉課へ

#### ●予防接種費用の補助

対接種時に市内に住民登録し、予防接 種依頼書を事前に交付されている人 ※予防接種依頼書の交付を受けずに接 種した場合は、補助金交付の対象にな

【補助額】市の基準額(市田で確認)と実 費負担額のいずれか低い額

申 領収書、予診票の写し、母子健康手 帳、印鑑、振込先が分かるものを保健福 祉課へ

間保健福祉課(■0848-67-6061 🖾 0848-67-5934)



★市HP

#### 祝日の小児科救急当番医院

**閩·加** 18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 浦一丁目回 0848-62-3113)

#### 不育症治療費を補助します

対 令和4年4月~令和5年3月に不育症の 検査・治療を受け、次の全てに該当する夫婦 ①不育症であると医師に診断された ②検査・治療の初日に法律上結婚して

おり、妻の年齢が43歳未満である

③治療を受けた初日から申請日まで、 市に住民登録をしている

④夫婦の所得の合計額が730万円未満 である

⑤市税などを滞納していない

【補助額】上限30万円

【補助回数】1夫婦につき年度に1回

【申請期限】令和5年3月31日まで

申申請書(提出先、市田に用意)と必要 書類を保健福祉課(面 0848-67-6061 M 0848-67-5934) \

※詳しくは市IPで確認してください。

7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

- **14日(木)②26日(火)** ※いずれも10時~12時のうち1時間。
- **所**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
- 2 各2人(要申し込み)
- 用 母子健康手帳
- **申** ①は12日(火)までに、②は前日ま でにすくすくへ

#### スマイルママ広場

- 閱 21日(木)10時~12時
- **所** 円一保育所
- 対 母親と1歳までの子
- 内 助産師を交えてのおしゃべり。子 育て相談
- 定 3組(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

#### 栄養士のごはんの相談

- ு 14日(木)10時~12時のうち1時間
- 市役所本庁2階
- 内 離乳食や幼児食についての相談
- 対乳幼児の保護者
- 屋 2人(要申し込み)
- **用**母子健康手帳
- 申12日(火)までにすくすくへ

#### 地域子育て支援センターでの すくすく育児講座・相談①

時8日(金)10時~12時

- **所**・甲あいぴっぴ(愛育認定こども園
- III 0848-60-6939)
- 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
- 冠8人程度(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 すくすく育児講座・相談②

閱 19日(火)10時~12時

**励・**申さんさんまりんこども園

(**III** 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

屋8人程度(要申し込み)

田 母子健康手帳

【申込期限】15日(金)まで

#### 問い合わせ・申し込みは

市役所本庁2階 保健福祉課内 「すくすく三原」

**III** 0848-67-6217

**M** 0848-67-5934