

# こんにちは 保健師です



## 慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病気を知っていますか?

COPDとは、長期間の喫煙習慣が主な原因となり、有害な物質が気管支や肺を傷つけ、肺泡が壊れたり、気管支に炎症が起きたりする病気です。“肺の生活習慣病”と呼ばれ、長期喫煙者の7人に1人が発病するともいわれています。

空気の出し入れがしづらくなり、息切れが起こるCOPDは、症状に気づかず発見が遅れがちです。次のような症状や項目に当てはまる人は、早めに病院を受診しましょう。

- しつこく咳が続く、黄色や粘った痰が出る
- 同年代の人に比べて、息切れがしやすい
- 40歳以上で、現在たばこを吸っている、または過去に吸っていた

COPD治療の基本は禁煙です。早い時期の禁煙で、健康な生活を取り戻せます。予防講演会を開催します。一緒に学び、病気を防ぎましょう。

### COPD予防講演会

とき 5日(日)13時30分～  
ところ サン・シープラザ(4階)  
定員 70人(先着順)

三原市保健師 竹杉淳子

## もの忘れ相談

とき 9日(木)10時～12時  
ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 専門医による認知症の診断、治療の相談  
※家族のみの相談にも応じます。  
医師 三原病院院長 高橋輝道さん  
※専門相談員になる場合があります。  
定員 2人(申し込み先着順) 相談料 無料  
申し込み先 高齢者相談センター どりいむ ☎0848⑥4410

## 健康相談

とき 23日(木)13時15分～14時(受け付け)  
ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 個別相談、検尿、血圧測定など  
※希望者は直接会場へ。  
問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848⑥76053

## 障害者なんでも相談

◆1日(水)10時～12時 久井保健福祉センター  
◆10日(金)10時～12時 大和保健福祉センター  
◆15日(水)14時～16時 本郷福祉センター  
問い合わせ先 障害者生活支援センター ☎0848⑧

## 献血に協力を

◆10日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 フジクラ  
◆28日(火)10時～11時30分 市役所本庁  
問い合わせ先 献血推進センター ☎0848⑧

## こころのなんでも相談

①7日(火)本郷保健福祉センター 13時30分～15時30分  
②23日(木)久井保健福祉センター 13時30分～15時30分  
内容 精神科医師による相談  
定員 各2人(申し込み先着順)  
申し込み ①3日(金)までに各保健福祉センターへ

## キッズチャレンジ ～おむすびとみそ汁を作ろう～

①11日(土)久井保健福祉センター  
②18日(土)サン・シープラザ(3階)  
※時間はいずれも10時30分～12時30分。  
対象 3～5歳児とその保護者  
定員 ①6組②10組(申し込み先着順)  
用意する物 エプロン、三角巾、飲み物  
申し込み 7日(火)までに保健福祉課 ☎0848⑥76053)へ



保健福祉課は、サン・シープラザ(JR三原駅前)3階です。

## 子育て応援

子育て支援サロン  
とき 毎週火・木曜日 10時～12時、13時～16時  
ところ サン・シープラザ(4階)  
内容 ふれあい遊び、絵本や玩具遊び、子育て相談など  
対象 乳幼児とその保護者  
参加費 無料  
※希望者は直接会場へ。  
問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848⑥76061

## 子育て応援相談

とき 毎週火・木曜日 10時～12時、13時～15時  
ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 乳幼児の発達や子育てに関する相談、専門機関の紹介など  
対象 乳幼児の保護者  
相談料 無料  
※事前に予約が必要です。  
申し込み先 保健福祉課 ☎0848⑥76061

## 子育て支援センターでの子育て相談

○3日(金)10時～11時  
あさかせ保育園(沼田東町)

## 健康ひろば

片島  
○16日(木)10時～11時  
さんさんみなど(さんさんみなど保育園北側、港町一丁目)  
○16日(木)15時～16時  
ぼ・ぼ(宮浦六丁目)

## 離乳食教室

とき 24日(金)13時30分～15時  
ところ サン・シープラザ(3階)  
内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など  
対象 0～6か月児の保護者  
定員 30人(申し込み先着順)  
※託児も可能です。(要予約)  
申し込み 17日(金)までに保健福祉課 ☎0848⑥76061)へ

## 健康相談

歯・モーフェアinみはら  
とき 4日(土)13時30分～

16時  
ところ サン・シープラザ(3階)



## 休日健診を実施しています

とき 12日からの毎月第2日曜日(10月を除く)  
※ただし8月、来年1月・2月は第3日曜日、11月は第4日曜日に実施。  
受付時間 8時30分～9時30分  
ところ 三原市医師会病院(宮浦一丁目)  
定員 各30人(申し込み先着順)  
内容 基本健康診査、特定健康診査、各種がん検診、肝炎ウイルス検査  
料金 健診項目により異なります  
※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、事前の申請で免除される項目があります。  
申し込み先 三原市医師会病院 ☎0848⑥77030)

## 被爆二世の無料健康診断

実施期間 13日(月)～来年2月29日(水)  
対象 両親のいずれかが原子爆弾被爆者である人(広島被爆は昭和21年6月1日以降に、長崎被爆は昭和21年6月4日以降に生まれた人)  
申し込み 1日(水)～来年1月13日(金)(消印有効)に専用はがき(社会福祉課、各支所の地域振興課に用意)で申し込みをしてください  
問い合わせ先 社会福祉課 ☎0848⑥76058)

## 介護予防講座 ～ウル虎!げんき術～

とき 21日(火)・28日(火)(全2回) 10時～12時  
ところ 久井保健福祉センター  
内容 運動や栄養のある食事、口の健康を通して、要介護状態になることを予防し、元気に暮らす方法を伝授  
対象 65歳以上の入居者  
定員 30人(申し込み先着順)  
参加費 無料  
申し込み 20日(月)までに高齢者福祉課 ☎0848⑥76055)へ

## 女性のがん検診無料クーポン券を送付します!



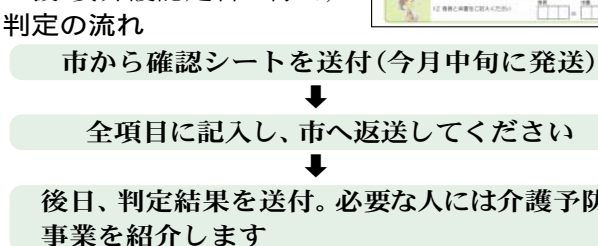
乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券と、検診手帳を送付します。この機会に受診して、早期発見・治療に役立ててください。  
対象 4月20日現在、市内に住民票がある次の人  
●乳がん=40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性(4月1日現在の年齢)  
●子宮頸がん=20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の女性(4月1日現在の年齢)  
※4月以降すでに受診している人は、受診できません。

クーポン券の対象にならない人でも…  
市では、20歳以上の人を対象に、乳がん・子宮がんの無料検診を実施しています。  
問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848⑥76053)

## 介護予防に活用しよう! 65歳以上の皆さんに げんき確認シートを送付します

日常生活に必要な生活機能や健康状態が判定できます。判定結果を通知するとともに、個々の状態に合わせた介護予防事業を紹介します。

対象 65歳以上の人(要支援・要介護認定者を除く)



問い合わせ先 高齢者福祉課 ☎0848⑥76055)

