



保健福祉課は、サン・シープラザ (JR三原駅前) 3階です。

**春のヘルシー講座 ~内臓脂肪を1kg落とす方法を伝授~**

とき 5月17日(火)・31日(火)(全2回)  
 9時30分~11時30分  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 内容 簡易な体力測定、身体測定、  
 栄養診断、軽運動など  
 対象 65歳以下の人  
 定員 20人(申し込み先着順)  
 申し込み 4月20日(水)までに保健福祉課(☎0  
 848⑥76053)へ

**参加費 無料**

**子育て応援**

**妊婦健康診査で助成が  
できる検査が増えます**

実施開始日 1日(金)

追加検査項目

①ヒト白血球ウイルス(HIT L.V.I.)抗体検査  
 ②クラミジア検査

対象 先月までに母子健康手帳の交付を受け、今月以降に①または②の検査を産科医療機関で受ける人

受診券について

①妊婦一般健康診査検査券(クリーム色)を使用してください。

②妊娠30週までの対象者に、無料受診券を送付します。※転入などで届かない場合は、問い合わせてください。  
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

**妊婦の皆さんに無料歯科健康診査を実施します**

とき 1日(金)~来年3月31日(火)

ところ 市内の実施医療機関  
 対象 妊娠5か月~7か月ごろの人

受診方法 直接、実施医療機関

健康ひろば

関へ予約し、無料券を持参して受診してください  
**無料券の配布方法**  
 母子健康手帳を交付する際に配布

※昨年11月~今年3月に母子健康手帳を交付された人には、無料券を送付します。  
 ※転入などで届かない場合は、問い合わせてください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

**離乳食教室**

とき 28日(木) 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 21日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

**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、絵本や遊具遊び、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  
 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**

○15日(金)10時~11時 あさかぜ保育園(沼田東町片島)  
 ○21日(木)10時~11時 さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町二丁目)  
 ○21日(木)15時~16時 ぼぼら(宮浦六丁目)

内容 身体測定、育児相談、栄養相談、歯科相談、遊びの広場

対象 乳幼児とその保護者  
 相談料 無料  
 ※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)



**ポリオの予防接種が無料で受けられます**

とき 1日(金)~28日(木)  
 ところ 次の表の各医療機関  
 対象 生後3か月以上90か月未満で、接種を2回済ませていない乳幼児

用意する物 予防接種券、予防接種予診票、母子健康手帳、住所が確認できる物

申し込み 直接、医療機関へ

医療機関名	電話番号
金丸小児科医院(城町二丁目)	☎0848⑥23763
川西医院(西町一丁目)	☎0848⑥34887
木原こどもクリニック(円一町一丁目)	☎0848⑥10321
興生総合病院(円一町二丁目)	☎0848⑥35500
武田小児科医院(城町一丁目)	☎0848⑥24814
三原赤十字病院(東町二丁目)	☎0848⑥48111
わきた小児科(宮浦六丁目)	☎0848⑥79999
堀内医院(本郷南六丁目)	☎0848⑥62028
公立くい病院(久井町江木)	☎0847③26111
大和診療所(大和町和木)	☎0847③40034

※表の医療機関以外で接種を希望する場合は、問い合わせてください。  
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76234)



## 地域集団健康診査の 申込書は広報みはら 5月号・8月号から 切り取って 利用してください

地域集団健康診査の申込書は、今年度から健康診査の案内と併せて、広報みはらに刷り込みます。新聞折り込みでの配布は廃止します。集団健診を希望する人は、広報みはらから切り取って、申し込みをしてください。

- ▶久井・大和地域＝5月号
  - ▶三原・本郷地域＝8月号
- 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053 ①0848⑥75934)

## 祝日・ゴールデンウィークの小児科救急当番医院

と き		医療機関名
29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)☎0848⑥7040
5月3日(火)	9時～12時30分、14時～16時	わきた小児科(宮浦六丁目)☎0848⑥7999
4日(水)	9時～12時、13時30分～16時30分	興生総合病院(円一町二丁目)☎0848⑥35500
5日(木)	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)☎0848⑥7040

## 健康・相談

**子宮頸がんワクチンの無料接種 当面の間、対象年齢を17歳まで拡大します**

全国的に子宮頸がんワクチンが不足しており、供給が安定するまでには数か月かかる見込みです。

接種できないまま対象年齢から外れる恐れがあるため、当面の間、次のとおり、対象年齢を拡大します。

**対象** 平成6年4月2日～平成11年4月1日生まれの女子

※従来は平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれの女子

子です。

※最新情報は、市ホームページに随時掲載します。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76234)

**運動普及リーダーの育成講座**

とき 6月～9月の全6回 10時～12時

ところ ①三原会場②本郷・久井・大和会場を巡回

内容 運動を推進する人材を育成する講座

**対象** 次のいずれにも該当する人

- ・75歳以下で、健康づくりに熱意がある人
- ・講座修了後、健康増進のため



めの実践活動ができる人

**定員** ①②各20人(申し込み先着順)

**受講料** 無料

**申し込み** 4月22日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥76053)へ

## 健康相談

とき 14日(木)13時15分～14時(受け付け)

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** 個別相談、健診結果の相談、栄養士による生活

**診断** 注意する物 健康診査の結果

果、健康手帳など

※食生活診断を希望する場合は要予約。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

**ところのなんでも相談**

◆15日(金)本郷保健福祉センター

◆22日(金)大和保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

**内容** 精神科医師、精神保健福祉士による相談

**定員** 各2人(申し込み先着順)

**相談料** 無料

**申し込み** 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

## こんにちは 保健師です



## 知っていますか?運動普及リーダー

市では「ラジオ体操とウォーキングのまち」をめざして、定期的な運動に取り組む人が増えるよう、地域での推進役となる運動普及リーダーを育成しています。リーダーは健康づくりのための運動を正しく理解し、安全に継続して、楽しく取り組めるよう学習し、自分自身の実践から始めています。平成21年度から研修講座を開催し、現在45人が在籍しています。市長と歩こう!ウォーキング大会の企画や会場準備、当日の先導役などで活躍しています。今年度は、新たな企画として、リーダーによる3回程度のウォーキング会を予定しています。

運動普及リーダーは、“運動したい人”のサポーターであり“運動し隊”とも言える仲間です。市内で行われる健康づくりのイベントで活躍するリーダーを見かけたら、気軽に声を掛けてください。またリーダーになりたい人は、今月号でも募集をしています。保健福祉課まで問い合わせてください。

三原市保健師 廣山由香

## 健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑥76061 ①0848⑥75934)  
本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609 ①0848⑥6820)

久井保健福祉センター(☎0847②8551 ①0847②8351)  
大和保健福祉センター(☎0847③0960 ①0847③0299)

