

健康ひろば

保健福祉課は、サン・シープラザ (JR三原駅前) 3階です。

子育て応援相談

とき 4日・6日を除く毎週火・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
 ※事前に予約が必要です。
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)



子育て応援

マタニティースクール

とき 13日(木)10時～15時
 ところ サン・シープラザ(3階)

内容 妊娠・出産についての話、栄養講座、調理実習など
 定員 15人(申し込み先着順)
 参加費 350円

用意する物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ハンドタオル、米1/2合、飲み物

申し込み 6日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥76061)へ

子育て支援サロン

とき 4日・6日を除く毎週火・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)

祝日の小児科救急当番医院

とき 10日(月)9時～12時、13時30分～16時30分
 ところ 興生総合病院(円一町二丁目)



子育て支援センターでの子育て相談

とき	ところ
① 14日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
② 20日(木)	チェリツシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)
③ 27日(木)	さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町一丁目)
④ 27日(木)	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)

内容 身体測定・育児相談・遊びの広場と、栄養相談(①・③・④)または歯科相談(②・④)
 対象 乳幼児とその保護者

健康ひろば

用意する物 母子健康手帳
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

健康相談

認知症サポーター養成講座
 ～認知症を知って支えよう～

とき 2月5日(土)13時30分～15時

ところ 中央公民館
 内容 認知症を正しく理解し、早期発見・治療の大切さや、認知症の人への接し方などを学ぶ
 定員 150人(申し込み先着順)
 参加費 無料
 ※講座終了者に、サポーターの証し「オレンジリング」を交付します。



申し込み 2月2日(水)までに高齢者福祉課(☎0848⑥76055)☎0848⑥2130)へ

冬場の食中毒を予防しよう

冬場を中心に、ノロウイルスによる食中毒が多く発生しています。主な症状は、嘔吐

と下痢で、発症当初に急性胃腸炎を起こします。

予防のポイント

●調理や食事の前、トイレの後、手洗いを十分に行う。

●まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。

●食品は、中心部まで十分加熱する。

●貝や生鮮魚介類を生で食べる場合は、表示(生食用、刺身用など)を確認する。

●嘔吐・下痢などの症状があるときは、調理を控える。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

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 1日を除く毎週水・土曜日18時～20時
 ところ 市民福祉会館

内容 体験談を通して、断酒の継続や心の回復、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、またはその家族

参加費 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(☎0848⑥25612)

介護予防講演会～若さの秘訣は足にあり～

とき ①7日(金)②11日(火) 13時30分～15時30分
 ところ ①本郷保健福祉センター **参加費無料**
 ②ペアシティ三原西館2階
 内容 介護が必要とならず、今の元気を維持するために効果的な運動方法を伝授
 講師 県立広島大学教授 田中 聡さん
 申し込み ①6日(木)までに②7日(金)までに高齢者福祉課(☎0848⑦6055)へ

こころのなんでも相談

とき ①19日(水)13時～15時②2月4日(金)13時30分～15時30分
 ところ ①サン・シープラザ(4階)②本郷保健福祉センター **相談料無料**
 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 相談日の2日前までに各保健福祉センターへ

健康相談

とき 27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 健診結果の相談、栄養士による食生活診断
 用意する物 健康診査の結果、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(☎0848⑦6053)



ひきこもり相談

とき 19日(水) 13時30分～15時30分
 ところ 東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)
 内容 精神科医師による相談
 相談料 無料
 申し込み 18日(火)までに東部保健所(☎0848②5011)へ
 ◆5日(水)、2月2日(水) 10時～12時
 久井保健福祉センター

障害者なんでも相談

◆5日(水)、2月2日(水) 10時～12時
 久井保健福祉センター

献血に協力を

◆14日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
 ◆19日(水) 14時～16時 本郷福祉センター
 相談料 無料
 問い合わせ先 障害者生活支援センター(☎0848③3319 FAX 0848③359)
 ◆8日(土) 10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラ三原(円一町二丁目)
 ◆25日(火) 10時～11時30分 大和文化センター
 ◆29日(土) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 マックスバリユ本郷店(下北方一丁目)

こんにちは 保健師です



認知症予防

認知症になると、次の3つのことが難しくなります。認知症を予防するために、毎日の生活の中で意識して取り入れましょう。

①計画を立てて実行する

効率の良い経路を計画して買い物に出かけるなど、何気なく行なっていたことを意識して具体的な計画を立てて実行する癖をつけましょう。

②2つ以上のことを同時に行う

魚を焼きながら煮物を煮るなど、一度に2つ以上のことに注意を払いながら同時に行う機会を多くしましょう。

③思い出す

1日の出来事を思い出しながら、家計簿や日記をつけましょう。慣れたら、2日前の日記をつけるなど、さかのぼる時間を長くしましょう。

また、脳の活性化には人との会話や新しいことへのチャレンジが効果的です。しっかりおしゃべりをして、楽しみながら認知症を予防しましょう。

三原市保健師 住廣香里

健康診査を受けましょう ～子宮がん・乳がん検診は無料です～

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、早めに受診してください。

受診期限 3月31日(木)まで

ところ 市内の実施医療機関

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、生活機能評価
 ※対象者と健診料金の詳細は、広報みはら5月号を参照、または医療機関、保健福祉課へ問い合わせてください。
 ※健診の予約は、直接、実施医療機関へ。



知っていますか?

全ての検診が受診できる休日健康診査!

とき ①16日(日)②2月13日(日)③3月13日(日)
 ※受付時間は、いずれも8時30分～9時30分。要予約。
 ところ 三原市医師会病院(宮浦一丁目)(☎0848⑦7030)

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑦6053)



健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑦6061 FAX 0848⑦5934) 久井保健福祉センター(☎0847②8551 FAX 0847②8351)
 本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609 FAX 0848⑥6820) 大和保健福祉センター(☎0847④0960 FAX 0847④0299)