



アレルギー疾患相談

とき 20日(火)13時30分～15時30分

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 食物アレルギーや気管支ぜんそくなどの相談



申し込み先 県東部保健所(☎0848・25・4641)

認知症予防講演会

とき 8日(木)14時～16時

ところ 中央公民館

演題 認知症について学ぼう～開業医が語る認知症～

講師 阪田医院院長

坂田英世さん



申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

介護予防研修会

●料理コース

とき 26日(月)11時～12時30分

ところ サン・シープラザ3階

内容 バランスの取れた食事の紹介

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の男性

定員 20人(申し込み先着順)

●運動コース

とき 9月29日(木)・10月6日(木)・13日(木)・20日(木)

※いずれも10時～11時30分。

ところ サン・シープラザ3階

内容 介護予防に効果的な運動の紹介

対象 要介護・要支援認定を受けていない65～74歳の人

定員 30人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

介護予防講演会

とき・ところ ①13日(火)14時～15時・大和保健福祉センター②20日(火)14時～15時30分・久井保健福祉センター

演題／講師 ①気になりませんか?高血圧／大和診療所医師

藤家証一さん②腰痛予防のきほん／公立世羅中央病院医師

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

永富彰仁さん、理学療法士
向井邦俊さん

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

8020い歯の表彰者募集

80歳以上で、

歯が20本以上

(入れ歯は除く)

ある人を、10月

29日(土)に開催

する市民保健福祉まつりで表彰します。

※過去に表彰を受けた人を除く。

※市内の歯科医院での診査推薦が必要です。

申し込み 9月24日(土)までに

高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ



運動機器利用のための講習会

とき ①15日(木)13時30分～15時30分②23日(金)14時～16時

ところ ①サン・シープラザ3階②本郷福祉センター

内容 安全で効果的に運動機器を利用するための講習会

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定員 各10人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

糖尿病地域公開講座

とき 17日(土)13時～15時

ところ 本郷生涯学習センター

演題 糖尿病治療の基本

講師 三原赤十字病院院長 渡邊誠さん

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

精神保健福祉相談

とき 28日(水)13時30分～16時

ところ 県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

申し込み 23日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4

こんにちは

保健指導員です

特定保健指導を受けましょう



40～74歳の方は、特定健康診査(メタボ健診)を自身の健康づくりに役立てていますか。

メタボ健診とは、腹囲・血圧を測定し、脂質・肝機能・血糖を検査することで、内臓脂肪が原因とされる糖尿病や高血圧などの生活習慣病を早期発見・予防するための健診です。生活習慣病をそのまま放っておくと、動脈硬化が進行し、自覚症状はなくても虚血性心疾患や脳梗塞などを引き起こす危険性が高くなります。

メタボ健診で、腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上、またはBMI(肥満度指数)が25以上で脂質異常・高血糖・高血圧のいずれかに当てはまる人は、特定保健指導を受ける必要があります(脂質・血糖・血圧で内服治療中の人は除く)。

特定保健指導では、一人ひとりの体の状態や生活スタイルに合った専門的なサポートを受けることができます。特定保健指導の対象になったら、自分の生活習慣を見直す良い機会と捉えてください。

三原市保健指導員 磯根 裕美子

いっしょのなんでも相談

とき 15日(木)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ4階

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み 13日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

献血に協力を

とき 29日(木)9時30分～11時30分

ところ 商工会議所

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

やさしい精神保健福祉講座

とき ①16日(金)②17日(土)

※いずれも13時30分～15時

ところ 城町庁舎2階

演題／講師 ①なりたひ自分に

なるために／小泉病院医師

永山 研さん

②今どきの育

てにくい子ど

もにどのよう

に対応するか／広島市こども

療育センター 渡部京太さん

申し込み先 保健福祉課(☎0

848・67・6061)

薬局で糖尿病のリスク測定ができます

実施薬局 ありす薬局、イオン

薬局三原店、なの花薬局城町

店、スナミ薬局、幸崎調剤薬局、

なのはな薬局

※いずれも9月30日(金)まで

※通年で実施している薬局につ

いては広報6月号に掲載。

内容 血糖値の測定、薬剤師に

よる結果説明と指導

対象 特定健康診査を受診して

いない人

測定料 無料

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6053)

子育て
応援

子育て応援相談

とき 22日を除く火・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の

相談、専門機関の紹介など

対象 乳幼児と保護者

申し込み先 子育て世代包括支援

センター(☎0848・67・6217)

離乳食教室

とき 16日(金)①10時～10時40

分②11時～11時40分

ところ サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、調理実習

対象 ①4～6カ月児②7～9

カ月児の保護者

定員 各20人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申し込み 9日(金)までに保健

福祉課(☎0848・67・60

61)へ

母乳の悩み相談

とき 9日(金)・30日(金)

※いずれも10時～12時、13時～

15時のうち1時間

ところ サン・シープラザ3階

内容 産前・産後の乳房ケアの

話、マッサージ方法

の紹介など

対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申し込み 相談日の前日までに

子育て世代包括支援センター

(☎0848・67・6217)へ

母子保健推進委員さん
と過ごそう

●ベビースalon

とき 27日(火)10時30分～11時

40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 ふれあい遊びなど

対象 0歳児と保護者

用意する物 バスタオル

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6061)

●ぴよぴよクラブ

とき 16日(金)9時40分～11時

ところ 久井保健福祉センター

内容 シャボン玉遊び

対象 未就園児と保護者

内分泌疾患講演会

とき 27日(火)14時～16時

ところ 県東部保健所(尾道市

古浜町)

演題 こどもの甲状腺の病気

講師 広島大学病院医師 香川

礼子さん

※講演会の終了後、医師や相談

員を交えた交流会を開催。

申し込み 20日(火)までに難病

対策センター小児難病相談室

(☎082・257・5072)へ

水泳教室の体験会

とき 27日(火)13時15分～14時30分

ところ 三原スイミングスクー

ル(宮浦四丁目)

対象 発達に不安または障害の

ある中学生以下の子と家族

申し込み 23日(金)までにみは

らスイミー 阿部さん(☎08

48・67・1528)へ

セルフケア教室

とき 8日(木)①10時～12時

②13時～15時

ところ サン・シープラザ4階

内容 産前・産後の乳房ケア、

問い合わせ先 久井保健福祉セ

ンター(☎0847・32・85

51)

骨盤ケアの方法を紹介

対象 ①妊娠中の人②出産後4

カ月までの人

定員 各15人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申し込み 開催日の前日までに

子育て世代包括支援センター

(☎0848・67・6217)へ

子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①2日(金)・紅梅

保育所②9日(金)・久井認定

こども園③9日(金)・本郷ひ

まわり保育所④29日(木)・ぱ

ばら

※受け付け時間は、①10時～10

時30分②③10時～11時④14時～

14時30分

内容 身体測定、

育児・栄養・歯科

相談、遊びの広場

対象 乳幼児と保護者

用意する物 母子健康手帳

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6061)

祝日の小児科救急当番医院

とき 19日(月)・22日(木)

※いずれも8時30分～17時30分

ところ 三原市医師会休日夜間

急患診療所(宮浦一丁目)(☎

0848・67・7040)

