



## 薬局で糖尿病の リスク測定ができます

とき 来年3月末まで

実施薬局	問い合わせ先
センター薬局日赤前店	0848・81・0577
ときわ薬局	0848・62・2953
ときわ薬局宮沖店	0848・67・4774
玉浦薬局	0848・63・2115
薬局・レイ	0848・62・7158
ほのか薬局	0848・81・0585
三原薬剤師会センター薬局	0848・64・8079
あゆみ薬局	0847・32・7700

※来年1月末までは、関西薬局三原駅前店、なの花薬局うきしる店、なの花薬局本町えびす店、本郷薬局でも実施しています。



内容 血糖値の自己測定、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

費用 無料

問い合わせ先 保健福祉課 ☎ 0848・67・6053

## 断酒友の会

とき ①水・土曜日18時～20時

②第1・3月曜日13時～15時

ところ 市民福祉会館2階

内容 体験を語り合うことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い

※お酒の悩み相談(第1・3月曜日9時～12時)もあります。

問い合わせ先 三原断酒友の会 甲田さん ☎ 080・523・20656

## アルコールと健康を考える集い

とき 12月13日(水)・来年1月

24日(水)・2月21日(水)・3月

28日(水)

※いずれも13時30分～15時。

ところ 久井保健福祉センター

内容 お酒と健康についての座談会、お酒の悩み相談

※相談は開催日の3日前までに申し込みが必要です。

問い合わせ先 久井保健福祉センター ☎ 0847・32・8551



こんにちは

## 保健師です

### 介護予防

～いつまでも元気に過ごすために～

市の65歳以上の人口は31,965人(平成29年3月末現在)。市民の約3人に1人が65歳以上となっており、要介護・要支援認定者数も年々増加しています。

元気な人が介護の必要な状態にならないように、また、介護が必要な人も心身の機能を維持・改善できるようにするための4つのポイントを紹介します。

①転倒などを予防するため、積極的に体操やウォーキングなどの運動を行い、筋力の維持に取り組みましょう。②高齢期になると低栄養に陥りやすくなります。バランスよく3食欠かさず食べるように心掛けましょう。③歯の手入れや口の体操を行うなど、いつまでもおいしく食べるために口腔の健康を維持しましょう。④人と交流したり、新しい趣味に挑戦したり、メリハリのある生活を送りましょう。

市や高齢者相談センターでは、介護予防や健康づくりに関する講座などを開催しています。一緒に学習・体験しながら、元気づくりに取り組みませんか。

皆さんの参加をお待ちしています。

三原市保健師 平本伸子

## 高齢者虐待防止講演会

とき 19日(火)13時30分～15時

ところ 市民福祉会館5階

テーマ 高齢者虐待を防ぐには、支えあいの介護、

講師 社会福祉士独立型事務所 はあとめいど 社会福祉士 藤尾裕治さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課 ☎ 0848・67・6055

## 運動機器利用のための講習会

とき 22日(金)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ3階

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の

の人の人

定員 10人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課 ☎ 0848・67・6055



## みんなのなんでも相談

とき 15日(金)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) 相談料 無料

申し込み 13日(水)までに保健福祉課 ☎ 0848・67・6061へ

## ノロウイルスによる食中毒に注意を



ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい季節になりました。手洗いを、下痢や嘔吐などの症状があるときは食品を取り扱わないなどして、感染を予防しましょう。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎ 0848・67・6053