



### 薬局で糖尿病 リスク測定ができます

市内の薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

実施薬局 (9月末まで)	問い合わせ先
なの花薬局城町店	0848・67・6481
なの花薬局セトピア店	0848・64・5965
モリオ薬局	0848・61・1193
三原こころ薬局	0848・36・6152
ウォンツ本郷薬局	0848・60・6311
関西薬局三原駅前店	0848・67・5445

**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** 特定健診を受診していない人  
**料金** 無料  
**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 認知症やすらぎ支援員の 養成講座

**とき** 21日(火)・28日(火)13時  
30分～16時(全2回)  
**ところ** サン・シープラザ4階  
**対象** 認知症の人の支援に関心がある人  
**申し込み先** 社会福祉協議会  
(☎0848・63・0570)

### 男性の料理教室

**とき** 24日(金)10時～13時  
**ところ** サン・シープラザ3階  
**対象** 65歳以上で1人暮らし、または介護中の男性  
**定員** 30人(申し込み先着順)  
**参加費** 250円  
**用意する物** エプロン、三角巾  
**申し込み** 17日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### みんなの何でも相談

**とき** 28日(火)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** 24日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

### 糖尿病予防止ん祭

**とき** 9月15日(土)10時～13時

**ところ** 中央公民館2階

**演題・講師** いま脂肪肝も万病のもと、非アルコール性脂肪肝炎のはなし／三原赤十字病院医師 橋本訓招さん  
※糖尿病リスク測定を受けることができます。  
**申し込み** 9月1日(土)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

### 献血に協力を

**とき** 17日(金)10時～13時、14時～16時  
**ところ** フジグラン三原

### 心の相談室を開設

**とき** 毎週火曜日、第2・4土曜日9時～18時30分  
**ところ** カウンセリングルーム(ここケア(西町一丁目10番8号))  
**内容** 臨床心理士による相談  
**対象** 精神科に通院していない人と家族  
**料金** 3回まで無料  
**申し込み** 月～金曜日8時～17時にカウンセリングルームここケア(☎0848・62・2500)へ

### 精神保健福祉相談

**とき** 15日(水)13時30分～15時30分



## こんにちは 保健師です

～災害時の健康管理～

このたびの豪雨災害では、市内でもたくさんの人が被災しました。厳しい暑さの中、慣れない避難所生活や屋外での復旧作業などで、体調を崩してしまう人も少なくありません。こんな時だからこそ、健康に過ごすことが何よりも大切です。次の点に気を付けて体調を管理しましょう。

- ①熱中症予防のために水分と塩分をこまめに補給しましょう。のどが渴いたと感じる前に摂取することが大切です。
- ②食中毒防止のため、食事前の手洗いなどを徹底しましょう。食欲がなくても、三度の食事の時間には何か食べましょう。
- ③避難されている人は、エコノミー症候群にならないよう、軽い運動をするなど適度に体を動かしましょう。
- ④屋外で家屋の片付けなどをする時は、ほこりから目や気管などを守るためにゴーグルやマスクを着用しましょう。災害時は疲労や生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。また、緊張やストレスによって精神的に不安定な状態になりがちです。心身の健康に少しでも不安を感じたら、早めに医師や保健師に相談してください。

三原市保健師 國次美和

### 三原断酒友の会

**ところ** 世羅保健福祉センター  
**内容** 精神科医師による相談  
**申し込み** 10日(金)までに県東部保健所(☎0848・254640)へ  
**とき** ①水・土曜日18時～20時  
②第1・3月曜日12時～14時  
**ところ** 市民福祉会館  
**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  
**問い合わせ先** 三原断酒友の会 甲田さん(☎080・523)

### アルコールと健康を 考える講座

**とき** 8月8日(水)・9月19日(水)・10月17日(水)・11月14日(水)13時30分～15時  
**ところ** 久井保健福祉センター  
**内容** 断酒についての座談会、お酒の悩みの個別相談  
※個別相談の申し込みは前日まで。  
**申し込み・問い合わせ先** 久井保健福祉センター(☎0847・328551)