女性のがん検診を受けましょう

休日の健診

U

れます。 を来年3月末まで無料で受けら 子宮頸がん検診、乳がん検診

対象 子宮頸がん検診:20歳以上 の女性、 で元号が奇数年生まれの女性 乳がん検診: 40歳以上

申し込み先 三原市医師会病院

各30人(申し込み先着順 有料(健診項目による)

各種健診・がん検診など

20848.67.7030

健康

問い合わせ先 0848.67.6053) 保健福祉課(☎

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行する季

リスク測定ができます 薬局で糖尿病の

とき

14日(金)1時3分~1時3分

ところサン・シープラザ3階

内容 定が無料でできます。 予防・早期発見につなげましょう。 内の薬局で血糖値の簡易測 血糖値の自己測定、 糖尿病の 薬剤

対 象

要支援・要介護認定を受

けていない65歳以上の人

10人(申し込み先着順)

師による結果説明と指導 0848 · 86 · 1762 特定健診を受診していない人

りましょう。

感染予防に気を配

「うつさない」よう、 トで「かからない。 の小まめな手洗いと咳エチケッ 節になりました。家庭や職場で

問い合わせ先

保健福祉課(☎0

848.67.6053)

0848.81.0150 0848.64.2821 0848.60.9210 0848.63.9066

申し込み先 高齢者福祉課

0848.67.6055)

こころの何でも相談

定員 **申し込み** 17日(月)までに保健福 とき ところ
サン・シープラザ4階 祉課(☎0848.67.6061) △ 2人(申し込み先着順) 精神科医師による相談 19日(水)13時~15時

三原断酒友の会

とき ところ ②第1・3月曜日1時~ ①水·土曜日18時~ 市民福祉会館 14 20 時 時

問い合わせ先

保健福祉

課 **7**

い合わせ先

保健福祉

課(公

0848.67.6053

0848.67.6053)

ましょう。

して、感染を予防し を取り扱わないなど 状があるときは食品

本郷薬局

洗いをする、下痢や嘔吐などの症 生しやすい季節になりました。手

実施薬局(来年1月末まで)

ウォンツ三原古浜薬局

さくら薬局三原店

なのはな薬局

平井薬局

食中毒に注意を

問い合わせ先

ノロウイルスによる

ノロウイルスによる食中毒が発

ところ 三原市医師会病院

とき

16日(日)8時30分~

保健 こんにちは 師

イル (虚弱) を防いで、

最近なぜか疲れやすい、理由は分からないが痩せた、外出する のがおっくうになった、などと感じることはありませんか。 は「フレイル(虚弱)」のサインかもしれません。フレイルとは、 康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、 筋力や食欲などの 体と心の活力が低下した状態をいいます。フレイルの状態を放っ ておくと、 ります。

しかし、 早い時期に生活の イルになったとしても、 しをすることで、健康な状態に戻ることが期待できます。ぜひ、 会参加をする②よくかんで、 という3点に留意して生活改善に取り組んでみま

中でも社会参加をすることは重要です。社会とのつながりが減り 閉じこもりがちな生活は、フレイルの入り口といわれてい 地域のサロンやボランティア活動、趣味の集まりなどに参加したり、 買い物や病院へ行ったり、どんな目的でも1日1回は外出して、 人とのつながりを持ち続けていくことがフレイルの予防につなが フレイルを防ぎ、心も体も健やかに過ごしましょう。

> 砂田 真由美 三原市保健師

運動機器の利用講習

10848.67.7067)

内容 の回復をめざし、 するための集い 体験を語り合うことで心 断酒を継続

問い合わせ先三原断酒友の会 曜日9時~12時)もあります。 ※お酒の悩み相談(第1・3月

申し込み

14日(金)までに県東

640)

部保健所(☎0848・25・4

甲田さん(2080・523 2.0656

精神保健福祉相談

とき 19日(水)13時3分~15時3分

ところ 内容 精神科医師による相談 古浜町) 県東部保健 所 尾道 市

とき 12月12日(水)·来年1月 13日(水) 13時30分~15時 16日(水):2月13日(水):3月

8.62.2500)

問い合わせ先 久井保健福祉セン

グルーム ここケア(☎084

申し込み 12月2日・29日~来

年1月3日を除く月~金曜日

の8時~17時にカウンセリン

申し込み・問い合わせ先 久井 ※個別相談の申し込みは前日まで。 内容 断酒についての座談会、 ところ 久井保健福祉センター 7 32 8 5 5 1) 保健福祉センター(☎084 お酒の悩みの個別相談

男性の料理教室

申し込み 6日(木)までに社会 ところサン・シープラザ3階 対象 65歳以上で1人暮らし、 とき 13日(木)10時~13時 **参加費** 250円 0570) 福祉協議会(☎0848·3· または介護中の男性 30人(申し込み先着順)

心の相談室の利用を

料金 3回まで無料 ところ カウンセリングルーム とき 毎週火曜日、第2・4土 ここケア(西町一丁目10番8号 曜日9時~18時3分 精神科に通院していない人と家族 臨床心理士による相談



子育て支援センターでの相談

※受け付けは10時~11時 とき・ところ ①7日(金)・あん ず認定こども園②13日(木)・愛 定あやめが丘こども園 育認定こども園③18日(火)・認

対象 乳幼児と保護者 内容 身体測定、育児·栄養·歯 科相談、遊びの広場

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

母子保健推進委員さんと遊ぼう

0848.67.6061)

●ぴよぴよクラブ

※希望者は直接、会場へ。 ところ 久井保健福祉センター とき 7日(金)9時40分~11時 未就園児と保護者 図書館ツアー

> でビーサロン 91(**☎**0847·3·8551)

問い合わせ先 保健福祉課(☆ ※希望者は直接、会場へ。 対象 生後6カ月までの子と保護者 とき 21日(金)1時3分~1時40分 内容 ふれあい遊びなど ところ サン・シープラザ4階 0848·67 67 6061

離乳食教室

とき・ところ ①12月11日(金)・本 郷保健福祉センター②来年1月 時~10時40分)、7~9カ月児 の保護者(11時~11時40分) 11日(金)・サン・シープラザ3階 4~6カ月児の保護者(10 離乳食の進め方、試食など

申し込み ①12月14日(金)まで 848.8.3609)②来年1 月7日(月)までに保健福祉課 に本郷保健福祉センター(☎0 各20人(申し込み先着順

包括支援センター すくすく (**2**0848·67·6061)

子育て世代

を解決する身近な相談窓口です ハッピーランド ~11時45分、13時~4時45分 すくすくは子育て世代の悩み 13日(木)・20日(木)10

> ところサン・シープラザ4階 内容 子育ての相談、親子遊び の紹介など

※希望者は直接、会場へ。)産後セルフケア教室

内 容 申込期限 定員 5人(申し込み先着順 ところサン・シープラザ4階 用意する物 セルフケア方法の紹介など 産後5カ月までの人 開催日の前日まで 母子健康手帳

ところ 紅梅認定こども園 とき 20日(木)10時~12時

15人(申し込み先着順) 妊娠5カ月以降の人 妊娠中のストレッチなど

ところサン・シープラザ3階 とき 12日(水)・26日(水)10時~ 12時、13時~15時のうち1時間 出産前後の人 乳房ケアの話・卒乳の相談など

申し込み・問い合わせ先 申込期限 用意する物 定員 各4人(申し込み先着順 すく(20848.67.6217) 相談日の前日まで 母子健康手帳 すく

700 年末年始の 小児科救急当番医院		
と き		医療機関名
12月23日(日)	9時~12時、 13時~16時	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848·64·8111)
24日(月)	9時~12時、 14時~16時30分	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848·63·5500)
30⊟(⊟)	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) (☎0848·67·7040)
31日(月)	9時~12時、 14時~16時	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)
来年 1月1日(火)	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) (☎0848·67·7040)
2日(水)	9時~12時、 13時~16時	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848·64·8111)
3日(木)	9時~12時、 14時~16時30分	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848·63·5500)

対象 おおむね2歳までの子と保護者 とき 19日(水)10時~12時 申込期限 開催日の前日まで 用意する物母子健康手帳 |母乳相談