



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節になりました。家庭や職場での小まめな手洗いと咳エチケットで「かからない」「うつさない」よう、感染予防に気を配りましょう。



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。手洗いをし、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

女性のがん検診を受けましょう

子宮頸がん検診、乳がん検診を来年3月末まで無料で受けられます。

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

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

薬局で糖尿病の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無料でできます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。
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

実施薬局(来年1月末まで)	問い合わせ先
本郷薬局	0848・86・1762
ウォンツ三原古浜薬局	0848・81・0150
さくら薬局三原店	0848・64・2821
なのはな薬局	0848・60・9210
平井薬局	0848・63・9066

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

休日の健診

とき 16日(日) 8時30分～
ところ 三原市医師会病院

内容 各種健診・がん検診など
定員 各30人(申し込み先着順)
料金 有料(健診項目による)
申し込み先 三原市医師会病院
☎0848・67・7030
☎0848・67・7067

運動機器の利用講習

とき 14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

いつでも何でも相談

とき 19日(水) 13時～15時
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 17日(月)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061へ

三原断酒友の会

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



こんにちは 保健師です

フレイル(虚弱)を防いで、体も心もより健やかに!

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。それは「フレイル(虚弱)」のサインかもしれません。フレイルとは、健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、さらに体力が弱まり、要介護状態になる可能性が高まります。

しかし、たとえフレイルになったとしても、早い時期に生活の見直しをすることで、健康な状態に戻ることが期待できます。ぜひ、①社会参加をする②よくかんで、しっかり食べる③運動をする、という3点に留意して生活改善に取り組んでみましょう。

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ます。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ります。フレイルを防ぎ、心も体も健やかに過ごしましょう。

三原市保健師 砂田 真由美

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

精神保健福祉相談

とき 19日(水) 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 精神科医師による相談
申し込み 14日(金)までに県東部保健所 ☎0848・25・4640へ

アルコールと健康を考える集い

とき 12月12日(水) 来年1月16日(水)・2月13日(水)・3月13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・32・8551)

男性の料理教室

とき 13日(木)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

申し込み 6日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

心の相談室の利用を

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 12月24日・29日~来年1月3日を除く月~金曜日の8時~17時にカウンセリングルーム(ここケア(☎0848・62・2500))へ



子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①7日(金)・あみず認定こども園②13日(木)・愛育認定こども園③18日(火)・認定あやめが丘こども園

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

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

母子保健推進委員さんと遊ぼう

とき 7日(金)9時40分~11時

ところ 久井保健福祉センター

内容 図書館ツアー

対象 未就園児と保護者

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 久井保健福祉センター

ベビーサロン

とき 21日(金)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 生後6カ月までの子と保護者

※希望者は直接、会場へ。

ター(☎0847・32・8551)

離乳食教室

とき・ところ ①12月21日(金)・本郷保健福祉センター②来年1月11日(金)・サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、試食など

対象 4~6カ月児の保護者(10時~10時40分)、7~9カ月児の保護者(11時~11時40分)

定員 各20人(申し込み先着順)

申し込み ①12月14日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)②来年1月7日(月)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

子育て世代 包括支援センターすくすく

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。

ハッピーランド

とき 13日(木)・20日(木)10時~11時45分、13時~14時45分

内容 セルフケア方法の紹介など

対象 産後5カ月までの人

定員 5人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 開催日の前日まで

妊婦教室

とき 20日(木)10時~12時

ところ 紅梅認定こども園

内容 産後5カ月までの人

定員 各4人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 相談日の前日まで

申し込み・問い合わせ先 すくすく(☎0848・67・6217)

祝日・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)	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848・64・8111)
24日(月)	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848・63・5500)
30日(日)	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)	わきた小児科(宮浦六丁目) (☎0848・67・7999)
来年1月1日(火)	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)	三原赤十字病院(東町二丁目) (☎0848・64・8111)
3日(木)	興生総合病院(円一町二丁目) (☎0848・63・5500)

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

対象 おおむね2歳までの子と保護者

※希望者は直接、会場へ。

産後セルフケア教室

とき 19日(水)10時~12時

ところ サン・シープラザ4階

内容 セルフケア方法の紹介など

対象 産後5カ月までの人

定員 5人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 開催日の前日まで

妊婦教室

とき 20日(木)10時~12時

ところ 紅梅認定こども園

内容 妊娠中のストレッチなど

対象 妊娠5カ月以降の人

定員 15人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 開催日の前日まで

母乳相談

とき 12日(水)・26日(水)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 乳房ケアの話・卒乳の相談など

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

申込期限 相談日の前日まで

申し込み・問い合わせ先 すくすく(☎0848・67・6217)