

健康ひろば

定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

献血のお知らせ

- ◆5日(土) 10時～11時30分、12時30分～16時 ジャスコ三原店城町二丁目
- ◆10日(木) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 三原市役所
- ◆30日(水) 10時～11時15分、12時15分～15時30分 マックスバリュ本郷店(本郷町下北方)

こころのなんでも相談

- ◆11日(金) 本郷保健福祉センター
- ◆30日(水) 大和保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

内容 精神科医師または精神保健福祉士による相談

定員 各2人申し込み先着順

申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ

食育講演会

- とき 2月9日(土) 13時30分～15時30分
- ところ サン・シープラザ(3階)

内容 講演、みんなの朝ごはん写真展、関係団体活動発表

お知らせ

表、ウォーキングマップの展示、試食など

演題 早ね・早おき・朝ごはん

講師 内閣府食育推進評価専門委員会専門委員 砂田登志子さん



問い合わせ先 保健福祉課

(☎0848676061)

みんなの朝ごはん写真を募集

あなたが食べている朝ごはんの写真を、ひとことコメントを添えて送ってください。食育講演会で展示します。写真のサイズは自由です。メールでも受け付けています。



ぼくの私の朝ごはん

申し込み 31日(木)までに保

健福祉課(〒723-0014 城町一丁目2番1号 ☎0848676061 ☓sunsea@city.miharahiroshima.jp)

第3回「三原発」脱煙道場

- とき 15日(火)・17日(木)・22日(火)、2月12日(火)、3月11日(火)いずれも18時30分～19時30分(全5回)
- ところ サン・シープラザ(3階)

内容 脱煙指導、ニコチン依存度測定、講演、情報交換など

参加費 無料

申し込み 10日(木)までに公衆衛生推進協議会(☎☒兼用0848675830)へ

アレルギー講演会と相談会

- とき 17日(木) 13時30分～16時
- ところ 中央公民館

内容 講演、医師や栄養士、保健師による個別相談

演題 ①アトピー性皮膚炎について②そのQOLの向上を目指して③食物アレルギーの治療④子どもたちの生活支援のコツ

講師 ①広島大学名誉教授 山本昇壯さん②国立病院機

構相模原病院小児科医師 今井孝成さん

参加費 無料
申し込み先 尾三地域保健所(☎0848642322 ☒0848643666)

離乳食教室

- とき ①23日(水) 10時～12時 ②2月7日(木) 13時15分～15時30分
- ところ ①本郷保健福祉センター②サン・シープラザ(3階)

対象 ①4・5か月児の保護者②0～6か月児の保護者 ※託児も可能です。

申し込み ①18日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848643609)②保健福祉課(☎0848676061)へ

マタニティスクール

- とき 25日(金) 10時～15時
- ところ サン・シープラザ(3階)

内容 友達づくり、調理実習、栄養・歯のはなしなど
用意する物 母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、米1/2合

申し込み先 保健福祉課 ☎0848676061

健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥76061 FAX0848⑥75934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑥63609 FAX0848⑥6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③28551 FAX0847③28351)
 大和保健福祉センター (☎0847③40960 FAX0847③40299)

とんちちは くい市民病院です

メタボリックシンドローム

内臓脂肪はおなかの中にたまる代謝上活発な脂肪で、高血糖、高血圧、脂質異常などの生活習慣病を起こす大きな原因となっています。特に、内臓脂肪が蓄積し、生活習慣病が重なって、動脈硬化の危険が高まった状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、注意が必要です。

メタボリックシンドロームの実態はまだ明らかではありませんが、インスリン抵抗性が考えられています。インスリンは膵臓から分泌され、食後の急激な血糖値の上昇を抑える役目を果たしてくれます。この働きが悪いことが血圧の上昇の原因にもなっていると考えられています。

ジョギングやランニングなどをやりすぎると体に支障をきたすこともあります。適度な運動として、週に何日か歩く習慣をつけることがいいでしょう。

市立くい市民病院
茂田 泰明



◆11日(金) 久井保健福祉センター 13時30分～15時
 ◆21日(月) 大和保健福祉センター 13時30分～15時
 ◆24日(木) サン・シープラザ(3階) 13時15分～14時(受け付け)
 ※本郷地区は随時。
 内容 健診結果の説明、検尿、血圧測定など
 用意する物 健康診査の結果、健康手帳
 ※希望者は直接会場へ。

健康相談

子育て教室 ぴよぴよクラブ

とき 28日(月) 9時40分～12時
 ところ 久井保健福祉センター
 内容 遊びの教室
 対象 0歳から保育所未入所児
 用意する物 水分補給のできる物、タオル、着替え
 ※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(☎0847③28551)

赤ちゃんのための ミュージックケア

とき 11日(金) 10時～11時30分

すくすく広場

◆8日(火) 宮浦コミュニティセンター
 ◆9日(水) 中之町コミュニティセンター
 分 ところ 久井保健福祉センター
 対象 0歳から一人歩きができるまでの子
 講師 音楽療法士 北川宜子さん
 ※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(☎0847③28551)



三原市医師会病院 での集団健康診査

健診日 8日(火)からの毎週

火・水・金・土曜日

受付時間 火曜日 8時30分～9時、水曜日 8時30分～10時、金・土曜日 8時15分～8時30分

内容 基本健康診査、乳・胃・大腸・肺・前立腺がん検診

※保健福祉課への事前予約が必要です。

申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

◆10日(木) 沼田東コミュニティセンター
 ◆17日(木) 明神会館
 ◆25日(金) 須波ハイツ集会所
 ◆30日(水) サン・シープラザ(3階)
 ※時間はいずれも10時～11時。
 内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談など
 用意する物 母子健康手帳
 ※希望者は直接会場へ。

