

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

子育て応援相談室

とき 7日(火)からの毎週火・木曜日10時～12時、13時～15時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 乳幼児の発達や子育てに関する相談、専門機関の紹介など
 対象 市内に住む乳幼児とその保護者
 相談料 無料
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

献血のお知らせ

- ◆1日(水) 10時～11時15分、12時15分～15時30分 マックスバリュウ本郷店(本郷町下北方)
- ◆3日(金) 10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(一町一丁目)
- ◆9日(木) 11時30分～15時30分 三原市医師会病院(宮浦一丁目)

こころのなんでも相談

- ◆10日(金) 本郷保健福祉センター
- ◆24日(金) 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)
 相談料 無料

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



すくすく広場

- ◆9日(木) 宮浦コミュニティセンター

お知らせ

- ◆16日(木) 明神会館
- ◆22日(水) サン・シープラザ(3階)
- ◆24日(金) 糸崎コミュニティセンター

※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
 参加費 無料
 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(☎0848⑥6061)

妊婦一般健康診査の助成回数が増えます

今月から妊婦一般健康診査の助成が5回から14回に増えます。すでに母子健康手帳の交付を受けている人で、出産予定日が3月20日以降の人には、新規の受診券を郵送しました。届かない人や転入した人は保健福祉課へ連絡してください。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061 FAX 0848⑥5934)

子育て支援サロン

とき 7日(火)からの毎週火・木曜日10時～12時、13時～16時

ところ サン・シープラザ(4階)
 内容 ふれあい遊び、絵本や遊具を使つての遊び、子育て相談など
 対象 乳幼児とその保護者
 参加費 無料
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061 FAX 0848⑥5934)



離乳食教室

とき 28日(火)13時30分～15時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 離乳食のすすめ方、調理実習、試食など
 対象 0～6か月児の保護者
 定員 30人(申し込み先着順)
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具
 ※託児も可能です。
 申し込み 23日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥6061 FAX 061⑥0848⑥5934)へ

新生児聴覚検査

今月から新生児聴覚検査が

県内全域の実施医療機関で受診可能になりました。
 対象 生後28日以内の新生児
 自己負担金 2,700円
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061 FAX 0848⑥5934)

麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

麻しんの定期予防接種を1回しか受けていない世代に、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を行なっています。今年度の対象者には、市から予防接種券と予防接種予約票を送付します。

対象者

- 第2期 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
 - 第3期 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ
 - 第4期 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ
- 実施場所 県内の広域予防接種受託医療機関
 料金 無料
 ※期日を過ぎると有料になります。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)



健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥6061 FAX0848⑥5934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③8551 FAX0847③8351)
 大和保健福祉センター (☎0847③40960 FAX0847③40299)

祝日の小児科救急当番医院

とき 29日(水)8時30分～17時30分
 ところ 三原市医師会休日夜間
 急患診療所(宮浦一丁目)
 (☎0848⑥7040)
 ※5月連休の当番医院は広報みはら
 5月号でお知らせします。



こんにちは 保健師です



産後うつ病

産後うつ病は、分娩直後の数週間から時には数か月後までの時期に現れ、頻繁に泣く、気分がむらがる、刺激に過敏になるなどの症状がみられます。これは、出産後の女性の10%以上に起こると言われ、まれなことではありません。産後うつ病の症状の軽いものにマタニティーブルーがありますが、これは産後3日以内に生じ、通常2週間以内に治まるため、あまり心配することはありません。

産後うつ病は陣痛や分娩の苦しみ、睡眠不足、孤立感や無力感などの出産・育児に伴うストレスなどが原因となることがあります。

産後の女性が悲しく沈んだ気持ちになったときは、家族や友人の支えが非常に大切になってきます。産後うつ病の予防のためにも一人で悩まず、周囲の人によく話を聞いてもらいましょう。そして、周囲の人は耳を傾けしっかり話を聴くように心がけるとよいですね。

三原市保健師 高下康代

とき 15日(水)13時30分～15時30分

精神保健福祉相談

※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609)



とき 毎月第2・4木曜日10時～11時30分
 ところ 本郷保健福祉センター

生活習慣病予防体操 エアロビクス

参加費 無料

用意する物 動きやすい服装、上履き、タオル、水分補給のできる物

問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥6236)

さわやか広場健康体操

※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥6236)

ポリオ予防接種について

対象 生後3か月以上90か月未満で、2回接種を済ませていない乳幼児

とき 毎週月曜日13時30分～14時30分、毎週木曜日10時～11時

さわか広場健康体操

参加費 無料

※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥6236)

健康づくり フォークダンス教室

とき 毎月第1・3木曜日13時30分～15時30分、毎週土曜日13時30分～15時30分
 ところ サン・シープラザ (3・4階)

参加費 無料

※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥6236)

※表の医療機関以外での接種を希望する場合は、問い合わせてください。
 問い合わせ先 保健福祉課 (☎0848⑥6236)

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
三原地域	金丸小児科医院	☎0848②3763	三原地域	三原赤十字病院	☎0848④8111
	川西医院	☎0848②2253		わかた小児科	☎0848⑥7999
	木原こどもクリニック	☎0848⑥0321	本郷地域	堀内医院	☎0848⑥2028
	興生総合病院	☎0848③5500	久井地域	くい市民病院	☎0847③6111
	武田小児科医院	☎0848②4814	大和地域	大和診療所	☎0847③40034

料金 無料
 用意する物 予防接種券、予防接種予診票、母子健康手帳、住所が確認できる物
 ※予約が必要ですよ。