



### 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。



固保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 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。手洗いをする、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。



固保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 休日の健診

時 15日(日)8時30分～

所 三原市医師会病院

内 各種健診がん検診など

定 各30人(要申し込み)

料 有料(健診項目による)



申 三原市医師会病院(☎0848・67・7030)

### 運動機器の利用講習

時 17日(火)13時30分～15時30分

所 サン・シープラザ3階

対 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

定 10人(要申し込み)



申 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 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。

時 来年1月末まで

所 さくら薬局(宮浦六丁目☎0848・64・2821)、関西

薬局三原駅前店(城町一丁目☎0848・67・5445)

☎0848・67・5445

内 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

対 40～74歳で特定健診を受診していない人

料 無料(年度に1回まで)

固保健福祉課(☎0848・67・6053)



### 三原断酒友の会

時 ①水・土曜日18時～20時 ②第1・3月曜日12時～14時

所 市民福祉会館

内 体験を話す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。

固 三原断酒友の会 甲田さん(☎080・5232・0656)

### アルコールと健康を考える集い

時 12月11日(水)・来年1月15日(水)・2月12日(水)・3月11日(水)

※いずれも13時30分～15時。

所 久井保健福祉センター

内 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 久井保健福祉センター(☎080・5232・0656)



## 保健師です

### いきいき百歳体操で健康づくり

高齢者の健康づくりを目的として全国各地で広まっている「いきいき百歳体操」。いきいき百歳体操は、椅子に座った状態でゆっくりと行う簡単な体操で、筋力の維持・向上に効果があります。

市はこの体操に取り組む町内会などの団体を支援しており、現在は73団体、約1200人が週1～2回、地域の集会所などに集まり体操を行なっています。体操の後に茶話会などを開くところもありません。参加者からは「体が軽くなり動きやすくなった」「週1回、外出するのが楽しい」といった感想が多く聞かれます。

4人以上集まれば、いきいき百歳体操を始められます。要件など詳しくは市HPで確認するか、高齢者福祉課(☎0848・67・6055)に問い合わせてください。人生100年時代といわれています。住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活を続けるため、体操で体と心を元気にしましょう。

三原市保健師 平本伸子

### こんにちは

### 精神保健福祉相談

847・32・8551

時 18日(水)13時30分～15時30分

所 県東部保健所(尾道市古浜町)

内 精神科医師による相談

申 13日(金)までに

県東部保健所(☎0848・25・4640)へ



### 介護の相談室「ココケア」

時 12月31日(火)・来年1月1日

(水)を除く毎週火・水曜日、第2土曜日9時～18時30分

所 カウンセリングルームココケア(西町一丁目)

内 臨床心理士による相談

対 精神科に通院していない人と家族(要申し込み)

料 3回まで無料

申 カウンセリングルームココケア(☎0848・62・2500)



☎0848・62・2500