

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

健康相談

とき 28日(木)13時15分～14時(受け付け)
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 健診結果の相談、栄養士による食生活診断
用意する物 健康診査の結果、健康手帳
※食生活診断を希望する場合は要予約。
※本郷・久井・大和保健福祉センターでは、随時実施。(要予約)
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76053)

利用してください

女性のがん無料集団健診

▼11月30日(火)リージョンプラザ
▼12月1日(水)リージョンプラザ
▼12月2日(木)船木コミュニティセンター

※受付時間はいずれも9時～10時です。

内容 検診車での乳がん・子宮がん検診

対象 20歳以上の女性

定員 各80人(申し込み先着順)
※がん検診無料クーポン券が送付された人は、当日、持参してください。

申し込み 11月5日(金)までに申込用紙(保健福祉課、市役所本庁、各支所、健診会場に用意)に記入し、保健福祉課(〒723-0014城町一丁目2番1号☎0848⑥76053)へ

こころのなんでも相談

◆5日(火)本郷保健福祉センター
◆6日(水)久井保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

健康ひろば

内容 精神科医師による相談
定員 各2人(申し込み先着順)
相談料 無料
申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

献血に協力を

とき 30日(土)10時～12時、13時～15時
ところ 幸崎コミュニティセンター

離乳食教室

とき 15日(金)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 15人(申し込み先着順)
※託児も可能です。(要予約)

申し込み 8日(金)までに、保健福祉課(☎0848⑥76061)へ



子育て応援相談

とき 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 乳幼児の保護者
相談料 無料
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

子育て支援センターでの子育て相談

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 乳幼児の保護者
相談料 無料
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

とき	ところ
① 7日(木) 10時～11時	さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町一丁目)
② 7日(木) 15時30分～16時30分	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
③ 8日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
④ 15日(金)	あさかぜ保育園(沼田東町片島)
⑤ 21日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)

ポリオの予防接種

とき 1日(金)～30日(土)
ところ 次の表の医療機関
対象 生後3か月～7歳5か月で、接種を2回済ませていない乳幼児

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
申し込み 直接、医療機関へ

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
三原赤十字病院(東町二丁目)	☎0848④8111	川西医院(西町一丁目)	☎0848⑥2253
武田小児科医院(城町一丁目)	☎0848⑥24814	わきた小児科(宮浦六丁目)	☎0848⑥7999
金丸小児科医院(城町二丁目)	☎0848⑥23763	堀内医院(本郷南六丁目)	☎0848⑥62028
木原こどもクリニック(円一町一丁目)	☎0848⑥10321	公立くい病院(久井町江木)	☎0847③26111
興生総合病院(円一町二丁目)	☎0848⑥35500	大和診療所(大和町和木)	☎0847④0034

※表の医療機関以外で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(☎0848⑥76234)

こんにちは 栄養士です



10月は食育推進月間です

実りの秋、食欲の秋の到来ですね。食という字を分解すると「人に良い」「人を良くする」と読むことができます。食とは本来、人に良いものですが、偏食や食べ過ぎなど、食べ方によっては、良くないものになってしまいます。

食育とは、人の心身を健康にし、より良い食生活を実践していくために、食に関する知識を増やしたり、収穫や料理の体験を重ねたりすることです。望ましい食習慣を養うためには、小さいころから食育を行うことが必要ですが、大人になれば終わりということはありません。すべての年代の人が、生涯を通して実践していくことが大切です。

食育推進月間の今月は、食に関するイベントが市内各地で行われます。イベントに出かけて、旬の食材を味わい、自身の食事を見つめ直すきっかけにしませんか。

三原市管理栄養士 宮川朋子

みはら食育三原則 19日(火)は食育の日

～楽しくつくる・かしこく選ぶ・おいしく食べる～

- ★楽しくつくる…収穫体験や地場産物の利用を通じて、生産者や食べ物に感謝しましょう。
 - ★かしこく選ぶ…産地や安全性、栄養バランスを考えて食品を選びましょう。
 - ★おいしく食べる…旬の食品をおいしく調理して、みんなで一緒に食べましょう。
- 19日は、市内全域のスーパーやJR三原駅前などで、啓発活動を行います。
問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848⑥76037

日本脳炎ワクチンの無料接種

●第2期接種が再開されました
乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンでの接種が可能となりました。

対象 9歳～12歳児

●第1期接種の不足分が受けられます
第1期(6か月～7歳5か月)に3回分の接種が完了していない場合、第2期内で不足分の接種が可能となりました。

接種方法 いずれも市内の実施医療機関へ予約し、接種券を持参してください

※市外の医療機関で接種する場合は事前に手続きが必要です。母子健康手帳と印鑑を持参して各保健福祉センターへ。

子育て支援サロン

とき 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

問い合わせ先 保健福祉課

☎0848⑥76061

祝日の小児科救急当番医院

とき 11日(月)9時～12時、13時30分～16時30分

ところ 興生総合病院(円一町二丁目) ☎0848⑥3500

500

問い合わせ先 保健福祉課
☎0848⑥76234

健康ひろば

みはらウィメンズネットワーク プレストケア・ピンクリボンキャンペーン マンモグラフィ 無料検診を受けませんか

とき 16日(土)11時～14時

検診時間 一人約20分

※検診時間は事務局で指定します。

ところ 三原駅前市民広場

内容 検診車による乳がんマンモグラフィ検診

対象 30歳以上の女性

定員 50人(多数の場合抽選)

※授乳中や豊胸手術をしている人は、検診を受けることができません。

申し込み 5日(火)(消印有効)までに、往復はがきに、検診希望と明記して、住所、名前、生年月日、年齢、電話番号を記入し、青少年女性課(〒723-0014城町一丁目2番1号 ☎0848④9234)へ



インフルエンザワクチンの 接種が始まります

とき 1日(金)～来年3月31日(木)

ところ 各実施医療機関

種類 新型と季節性の混合ワクチン、新型ワクチン

回数 1回(12歳以下、医師に必要と判断された人は2回)

費用 3,600円(上限)

申し込み 直接、実施医療機関に予約をしてください

～補助制度があります～

対象 ①65歳以上の人②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能に重い障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害がある人③生活保護世帯、市民税非課税世帯の人

費用 ①②1,500円 ③無料

※③は、接種前に印鑑と本人確認のできる物を持参して各保健福祉センターで手続きをしてください。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848⑥76234 ☎0848⑥75934



健康づくりに関する
問い合わせ先

保健福祉課 ☎0848⑥76061 ☎0848⑥75934 久井保健福祉センター ☎0847②8551 ☎0847②8351
本郷保健福祉センター ☎0848⑥3609 ☎0848⑥6820 大和保健福祉センター ☎0847④0960 ☎0847④0299