



休日の健診

時 16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(☎084

8・67・7030)

今年度40.50.60歳の方は歯科健診が無料

時 3月31日(火)まで

※対象者にはピンク色の受診券を送付しています。

受診方法 市内の歯科医院に直

接予約し、診察時に受診券と

健康保険証を持参

固保健福祉課(☎0848・67

6053)

健康教室「ロコモ予防をしよう」

時 21日(金) 9時30分～13時

所 人権文化センター

定 40人(要申し込み)

申 人権文化センター(☎084

8・66・1111)

「うちの何でも相談

時 28日(金) 13時30分～15時30分

所 本郷保健福祉センター

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

申 26日(水)までに本郷保健福祉

センター(☎0848・86・3

609)へ

ひきこもり講演会

時 13日(木) 10時～11時30分

所 リージョンプラザ 南館2階

内 家族の在り方と引きこもりの

人へのアプローチ方法

対 引きこもりの人の家族や支援

者(要申し込み)

申 保健福祉課(☎0848・67

6061)

精神保健福祉相談

時 19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 14日(金)までに県東部保健所

(☎0848・25・4640)へ

医師講演会&おしゃべり会

時 15日(土) 13時30分～15時

所 三原市医師会病院

演題/講師 乳がんにおける検

査と治療/三原市医師会病院

医師 末岡智志さん

対 乳がん患者と家族(申し込み

不要)

問 乳がん患者団体オリーブ大

町さん(☎0848・64・98

34)

男性の料理教室

時 21日(金) 10時～13時

所 サン・シープラザ3階

対 65歳以上で1人暮らし、また

は介護中の男性

定 30人(要申し

込み)

料 2500円

申 14日(金)までに社会福祉協議

会(☎0848・63・057

0)へ

ひとあし早い春を！

さざしま一周ウォーク

時 29日(土) 8時40分～

所 集合三原港

内 ウォーキングと

昼食会

定 60人(要申し込み)

料 2500円(昼食代、保険料

を含む)

※別途、往復の船賃が必要。



保健師です

心の不調のサインに注意しましょう

皆さんは「眠れない」「疲れが取れない」「頭痛がする」などの体調不良が長く続くことはありませんか。もしかしたら、それは心の不調が原因で、体に症状が現れているのかもしれません。

日本人の7人に1人がかかり、心の病気としてよく知られている「うつ病」。うつ病にかかると、抑うつ気分や興味・関心の低下といった心の症状のほか、睡眠障害や疲労・倦怠感、頭痛、食欲不振などの体の症状が現れることもあります。実際に体の症状を訴えて内科を受診したものの、精神科や心療内科を紹介され、うつ病と診断されるケースも少なくありません。

心の不調のサインに気付いたら、一人で抱え込まず、早めに精神科や心療内科などの専門機関へ相談しましょう。保健福祉課または各保健福祉センターでも相談できます。早めの対応が早期回復につながります。

相談窓口 保健福祉課(☎0848・67・6061)、本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)、久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)、大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)

三原市保健師 高橋明里

こんにちは

申 三原観光協会(☎0848・67・5877)

第17回脳をみるシンポジウムin三原

時 3月7日(土) 13時30分～16時

所 リージョンプラザ

テーマ 人生100年時代を生

き抜く！

定 400人(申し込み不要)

問 県立広島大学三原キャンパス

(☎0848・60・1200)

「うちの何でも相談」

時 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ここケ

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ここケ

ア(☎0848・62・2500)