

## 市民公開講座 コレステロールが高いよ!! と言われたら

日 5月20日(日) 13:00~15:00  
場 しまなみ交流館  
■脂質異常症(高脂血症)とは?  
講師 日野文明さん(JA尾道総合病院副院長)  
■自分の足で歩き続けるために  
講師 越智吉樹さん(尾道市立市民病院血管外科医長)  
■健幸のために今!  
食事で脂質異常症予防  
講師 日野公恵さん(公立みつぎ総合病院管理栄養士)  
申 健康推進課  
(☎0848-24-1962)

## 尾道市身体障害者福祉大会 アトラクション

日 5月27日(日) 10:40~11:00  
場 総合福祉センター  
内 障害のある人によるピアノ演奏  
申 尾道市身体障害者福祉協会  
(☎0848-21-2177)  
／平日13:30~16:30)

## 減るSioクッキングで高血圧 予防セミナー 野菜たっぷり減塩生活



高血圧予防のため、具体的な減塩の工夫をお伝えします。  
日 5月30日(水) 10:00~13:00  
場 御調保健福祉センター  
対 概ね74歳までの市民  
内 講義と調理実習  
定 15人  
講師 大橋典子さん(広島文化学園大学非常勤講師)  
料 300円(材料費)  
持 エプロン、三角巾  
締 5月21日(月)  
申 御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

## よつば会家族教室

精神障害者の家族同士が、日頃の悩みや思いを語り合います。  
日 5月30日(水) 13:30~15:30  
場 市民センターむかいしま  
対 精神障害者の家族・当事者、精神障害福祉に関心のある人  
申 尾道NPO法人尾道こころネット  
よつば会事務局  
(☎0848-37-6600)

## 尾道市立市民病院 公開講座

日 6月3日(日) 13:00~15:00  
場 しまなみ交流館  
■がん検診へ行こうよ!  
~消化器がんの早期発見と治療~  
講師 河合良成(尾道市立市民病院医長(消化器内科))、宮部欽生(尾道市立市民病院医長(消化器内科))  
申 尾道市立市民病院庶務課  
(☎0848-47-1155)

## 毎年の受診で安心! 特定健診(メタボ健診)を 受けましょう



対象となる、40~74歳の尾道市国保の人へ、4月中に特定健康診査受診券と案内のパンフレットを送付しています。  
特定健診は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早期発見し、生活の改善で脳卒中や心臓病などの予防ができます。  
自己負担金8,500円相当の血液検査等が無料で受けられますので「医療機関健診」「集団健診」「人間ドック」等から選んで、予約・受診してください。  
受診券は、治療中の人も使えます。券をお持ちのうえ、かかりつけ医にご相談ください。  
申 保険年金課  
(☎0848-38-9107)

## 平成30年度 成年後見実践セミナー

日 6月17日(日) 13:30~16:00  
場 CSCビル(高須町4788-11)  
■成年後見人の実務  
講師 山脇将司さん(弁護士)  
■成年後見に関わる人を知ってほしいこと  
講師 本田誠四郎さん(医師)  
定 15人※要申込。  
申 尾道NPO法人中国四国成年後見センター(☎0848-36-6753)

献血		尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)
日時	場所	
5/25(金) 9:30~12:45 14:00~18:00	瀬戸田体育館	
6/15(金) 13:30~16:00	道の駅クロスロードみつぎ	

## まめまめ通信59 人生100才時代 みんなで元気な100才を目指しましょう!

平成29年度に健康づくりに関連する3計画(第二次健康おのみち21見直し計画、第三次食育推進計画、自殺対策推進計画)を策定しました。それら計画の最終年度となる2022年度を目指す都市の姿を達成するため、3月21日(祝)に記念式典を開催し、会場全員で「尾道人生100才宣言」を行いました。  
申 健康推進課(☎0848-24-1962)

### 尾道人生100才宣言

- 一、子どものころと身体を健やかに育てます
- 一、楽しく食べる“おのみちっ子”を育てます
- 一、健康的な生活習慣を実践します
- 一、生活習慣病の発症と重症化予防に努めます
- 一、生涯を通じてこころ豊かにいきいきと生活します
- 一、健康を支え、守るための元気な地域をつくります
- 一、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します



### 健康のため、今できる行動を知ろう

10年先を元気に生きるため、今できる行動目標を示したパンフレットを配布しています。職場やご家庭でご活用ください。  
配布場所: 健康推進課(総合福祉センター)、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、御調保健福祉センター

## 健康相談など

### こころの相談

■総合福祉センター  
●こころの健康・ひきこもり相談(前日までに申込/定 各日2人)  
日 5月24日(木) 13:30~16:30  
6月12日(火) 13:00~16:00  
対 こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族  
担当 精神保健カウンセラー  
申 健康推進課  
(☎0848-24-1962)  
■因島総合支所  
●こころの健康・ひきこもり相談(前日までに申込/定 2人)  
日 5月25日(金) 13:00~16:00  
対 こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族  
担当 精神保健カウンセラー  
申 因島総合支所健康推進課  
(☎0845-22-0123)

### 御調保健福祉センター

●こころの相談(前日までに申込/定 2人)  
日 5月23日(水) 13:30~15:30  
対 こころの悩みのある人かその家族  
担当 臨床心理士、保健師  
申 御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

### もの忘れ何でも相談

### 御調保健福祉センター

※要申込、個別相談。  
日 5月17日(木) 13:30~15:00  
■二チエー三成店  
※個別相談。  
日 5月22日(火) 10:30~11:30  
対 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人  
申 北部地域包括支援センター  
(☎0848-76-2495)

### 東部保健所での相談(要申込)

●アレルギー疾患相談  
日 5月15日(火) 13:30~15:30  
内 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)  
●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)  
日 5月16日(水) 13:30~15:30  
場 広島県東部建設事務所三原支所  
申 広島県東部保健所保健課  
(☎0848-25-2011)



■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。  
日 日時期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金 持 持参物 締 締切 申 申込方法 申 申込先 問 問い合わせ先 電 電話