

健康・福祉

公立みつぎ総合病院 緩和ケア病棟見学会

- 日 9月1日(土) 14:00~15:00
- 場 公立みつぎ総合病院
- 内 「緩和ケア」の説明、緩和ケア病棟の見学、ミニコンサートほか
- 申 「住所、名前、電話番号、参加人数」を電話かFAXで
- 締 8月24日(金)
- 申 間 公立みつぎ総合病院 地域包括ケア連携室 (☎0848-76-1328・☎0848-77-0956)

今やらなきやいつやるの？ 片づけから始めるあったかい生前整理

今までの人生を見つめ直し、これからより豊かに生きるために「生前整理」の知識を学びます。尾道市御調地区保健福祉大学の講座です。



- 日 9月7日(金) 13:30~15:00
- 場 公立みつぎ総合病院
- 講師 沖田有紀子さん(生前整理アドバイザー認定指導員)
- 申 間 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

救急の日 市民公開講座 「平成30年7月豪雨を経験して大規模災害に備える」

- 日 9月9日(日) 13:30~15:00
 - 場 総合福祉センター
 - 内 ■救護所・避難所の基礎知識
 - 講師 突沖満則(尾道市立市民病院院長)
 - 災害拠点病院の役割と対策
 - 講師 瀬浪正樹さん(JA尾道総合病院顧問)
 - 平成30年7月豪雨の経験
 - 講師 尾道市職員
- 9月9日は「救急の日」です。市民の皆さんが安心して生活できるように、ご協力ください。
- 申 間 健康推進課 (☎0848-24-1961)

健康相談など

成人健康相談

- 総合福祉センター
- 日 8月28日(火)
- 受付 9:30~10:30
- 内 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)、骨密度測定など
- 申 間 健康推進課 (☎0848-24-1962)

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2人)
- 日 8月23日(木) 13:30~16:30
- 9月11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 間 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 9月14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 間 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 8月22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 間 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 8月16日(木) 13:30~15:00
- ニチエー三成店
- ※個別相談。
- 日 8月28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 間 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)

- B型・C型肝炎ウイルス検査
- 日 8月20日(月)
- 内 他で検査機会がない人、今まで検査を受けたことのない人
- HIV抗体検査と相談
- 日 8月20日(月)
- ※匿名受付。電話相談随時。
- アレルギー疾患相談
- 日 8月21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 8月15日(水) 13:30~15:30
- 場 世羅保健福祉センター
- 申 間 広島県東部保健所保健課 (☎0848-25-2011)

こころとからだのリフレッシュセミナー「ぐっすり眠れていますか？^{けんみん}健眠のコツ」

- ぐっすり眠れていますか？朝はすっきり起きられますか？「健眠」のコツを一緒に学びましょう。
- 日 9月10日(月) 13:30~15:30
- 場 みつぎいきいきセンター
- 対 市内在住で概ね74歳までの人
- 内 講義と運動実技指導など
- 講師 永久智恵さん(フリーエクササイズインストラクター)
- 定 15人
- 持 屋内用シューズ、運動のできる服装、筆記用具、飲み物
- 締 9月5日(水)
- 申 間 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

献血 尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

日 時	場 所
9/7(金) 9:30~12:30	丸善薬局
14:30~16:00	JA尾道市 向東支店
9/13(木) 9:30~11:00	ペイタウン 尾道
12:30~15:30	横浜ゴム 尾道工場

市民公開講座 「市民のためのがん最前線」

日時 **10月6日(土)** 13:00~15:00
場所 **しまなみ交流館**



- 第1部 講演会
- ①市民のためのがん最前線 「大腸がんの予防と早期発見の重要性」
- 講師 中土井鋼一さん(JA尾道総合病院内科部長・内視鏡副センター長)
- ②「緩和ケアに紹介されたらどうなるの？」
- 講師 藤原ちえみさん(JA尾道総合病院がん診療支援チーム看護師)
- 第2部 がんに負けないトークショー
- 宮川大助・花子の「生き生きライフ」
- ※健診へ行こうよコーナーもあります。定690人
- 申 間 希望者全員分の「郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号」をはがきに記入し郵送
- 申 間 〒722-8508 平原一丁目10-23 JA尾道総合病院医療福祉支援センター (☎0848-22-8111(代))

集団健診 [要申込]

実施日	場 所	申込締切
9/25(火)	中庄公民館	8/17(金)
26(水)	農村環境改善センター	
28(金)	瀬戸田福祉保健センター	
10/2(火)	因島総合福祉保健センター	8/24(金)
3(水)	ペイタウン尾道	9/7(金)

受付時間 8:30~10:00
※申込方法や健診項目などは、広報おのみち4月号折込「健康診査お知らせ」をご確認ください。
申 間 健康推進課 (☎0848-24-1962)

実施日	場 所	申込締切
10/19(金)	サンボル尾道(向東)	9/7(金)
25(木)	総合福祉センター	9/13(木)
26(金)		
27(土)		

まめまめ通信⑥2 歩くことは簡単にできる健康づくり運動 「プラス10分てくてく運動」

窓口で申し込み、たった10分歩いてポイントのため、応募していただくと、抽選で素敵な商品が当たります。

- 対象 市内在住か、市内に通勤する人
- 申込方法 8月31日(金)までに、申込書を窓口へ提出

申込窓口 健康推進課、保険年金課、因島総合支所健康推進課、各支所(御調・瀬戸田を除く)、御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、尾道市公衆衛生推進協議会

※申込用紙は、各窓口にあるパンフレットか市ホームページからダウンロードしてください。

申込者特典

- ウォーキング講習会 「育てよう！自分の健脚」を受講できます。講師 坂本誠さん(スポーツ健康科学博士)
- 歩きたくなる「ウォーキングマップ」がもらえます。

申 間 健康推進課 (☎0848-24-1962)

健康づくり商品券は尾道季節の地魚の店・スポーツ用品店で使えます



申し込む
申込締切 8月31日(金)

歩いてポイントをためる
チャレンジ期間 実施中~11月30日(金)
1日10分歩いて歩行記録簿に記録し、10ポイントずつためていこう。

ためたポイントを記入して提出
提出期限 12月14日(金)

抽選で素敵な商品が当たる
獲得ポイント数に応じて、健幸づくり商品券(1,000~6,000円)や、住吉花火の見えるホテルペアチケットが当たります。