

# 健康・福祉

## 在宅で介護をしているご家族へ 家族介護慰労事業

次の条件すべてに該当する介護者(家族)に家族介護者慰労金10万円を支給(各年度1回)します。該当する場合は、お問い合わせください。

○市内に住所を有する市民税非課税世帯

○介護保険の要介護4か5の認定を受けた市民税非課税世帯の高齢者を、現在在宅で介護している同居の家族

○要介護者が施設入所せず、過去1年間介護保険サービスを利用していない

○概ね3カ月以上の長期入院をしていない

●高齢者福祉課  
(☎0848-38-9137)

## 看取り講演会

日 3月19日(火) 14:00~15:30  
場 瀬戸田福祉保健センター  
対 看取りに関心のある人  
内 「暮らしの中の看取り」準備講座  
講師 大井裕子さん(聖ヨハネ会桜町病院ホスピス科在宅診療部長)  
場 尾道市社会福祉協議会瀬戸田支所  
(☎0845-27-3846)

## 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2人)  
日 4月16日(火) 13:00~16:00  
対 こころの悩みのある人や家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人や家族  
担当 精神保健カウンセラー  
申 健康推進課  
(☎0848-24-1962)  
■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 3月27日(水) 13:30~15:30  
対 こころの悩みのある人やその家族

## 4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

●「国民年金第1号加入者」で、出産日が平成31年2月1日以降の人  
免除期間 出産予定日か、出産日の属する月の前月から4カ月間  
※多胎妊娠の場合は、出産予定日か出産月の3カ月前から6カ月間が免除。  
※出産:妊娠85日(4カ月)以上の出産のこと(死産、流産、早産された人を含む)。  
届出時期 出産予定日の6カ月前から※届出ができるのは4月から。  
●母子健康手帳や医療機関が発行した出産予定日(出産日)を確認できる書類  
●国民年金課(☎0848-38-9143)

## 国保・後期高齢者医療の人間ドック助成(平成31年度)

●40歳以上の尾道市国保と後期高齢者医療の被保険者  
助成券申込期間 4月下旬~10月31日(木)  
人間ドック受診期間 5月1日(祝)~平成32(2020)年3月31日(火)  
※助成の要件、申請方法などは、広報おのみち4月号でお知らせする予定です。  
人間ドック助成対象実施機関(\*印は、脳MRI検査のできる機関)  
○松本病院 ○公立みつぎ総合病院\*  
○中国労働衛生協会(国保のみ) ○村上記念病院\*  
○尾道市立市民病院\* ○因島医師会病院\*  
○JA尾道総合病院\* ○因島総合病院\*  
※医療機関への予約開始日は医療機関によって異なります。

後期高齢者医療の助成金額が変わります  
平成31年度から、脳MRI検査の有無に関わらず、助成額は25,000円のみとなります。  
※4万円の助成は廃止予定。国などの制度縮小のため、補助額を縮小するものです。  
※尾道市国民健康保険加入者は変更はありません。

●国民年金課(☎0848-38-9107)

担当 臨床心理士、保健師  
申 御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)  
成人健康相談  
■瀬戸田福祉保健センター  
日 4月10日(水)  
受付 13:30~14:30  
●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  
●瀬戸田福祉保健センター  
(☎0845-27-3849)

もの忘れ何でも相談  
■ニチエー三成店※個別相談。  
日 3月26日(火) 10:30~11:30  
●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)  
●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)  
日 3月20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)

## 身体障害者「あるけあるけ」

日 3月20日(水) 8:00~16:30  
集合場所 JR尾道駅  
●市内在住で身体障害者手帳をお持ちの人※介助は要問い合わせ。  
定25人  
内 宮島を散策  
料2,000円(当日徴収)  
※昼食は各自。  
日 3月18日(月)  
申 尾道市身体障害者福祉連合会事務局(☎0848-21-2177/平日13:30~17:00、☎0848-21-2178)

## よつば会家族教室

日 3月30日(土) 13:30~15:30  
場 市民センターむかいしま  
●精神障害のある人の家族・当事者、精神障害福祉に関心のある人  
内 精神障害のある人の家族同士が、悩みや思いを語り合います  
場 NPO法人尾道こころネットよつば会事務局  
(☎0848-37-6600)

## 日常生活で困っていることはありませんか? 発達障害の相談窓口があります

発達障害は、生まれつきの脳の機能の障害とされています。コミュニケーションが苦手だったり、課題や遊びなどの活動に集中し続けることができないなど、日常生活で困ることがあるかもしれません。しかし、周りの人の理解と工夫で、その人の持っている本来の力が生かされるようになるとも言われています。  
4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日~8日は「発達障害啓発週間」です。気になることがあれば、相談窓口をご利用ください。  
●社会福祉課(☎0848-38-9124)、  
因島福祉課(☎0845-26-6210)  
尾道市障害者サポートセンターはな・はな(☎0848-29-5002)  
はな・はな因島・瀬戸田センター(☎0845-24-3632)

## 「いのちを守るこころの健康ポスター」優秀作品決定

こころの健康づくりに関心を持ち、いのちの大切さへの意識を高める機会とするため、市内の中・高生を対象にポスターを募集しました。市内図書館などで優秀作品を展示しています。(展示場所・期間は市ホームページに掲載)  
愛おしいと思う母と、その腕で眠る赤ちゃんの温かい雰囲気を出したかった。その愛を大切に命を大切にしたい、という思いで描きました。  
中学生の部 最優秀賞  
長江中学校 岡田芽夏さん  
●健康推進課(☎0848-24-1962)



## まめまめ通信69 自殺予防強化月間 「こころの絆創膏」を貼ってあげよう

こころのストレスは、体の一番弱い部分に出ることが多いといえます。日頃から接している家族や同僚の小さなストレスサインを察知できるのは、あなたかもしれません。「ちょっと落ち込んでみたい」「不調そうだな」と感じたら、そのこころを少しでも軽くしてあげませんか?

- ①まずは、そばにいる  
普段と違う様子に気づいたら「調子悪いの?」とさりげなく声をかけてみてください。「気づいているよ」のメッセージを伝えてみましょう。1人になりたいようならそっと見守りましょう。
- ②話を聴き、受けとめよう  
不調や悩みを相手が自分から話し始めるまでは問いかけないでください。相手が話し始めたら、ゆっくりうなずいてじっくり聴きましょう。決して意見や判断はせず、最後まで話を聴きましょう。
- ③自分にできることを勧めてみる  
こころと体はつながっています。こころが疲れたら体に、体が疲れたらこころに、それぞれ働きかけると、バランスを保てます。スポーツ・マッサージ、映画・音楽などで、リフレッシュを勧めてみましょう。ただし強制は禁物です。

自分のこころの健康チェックは…  
「尾道市 こころの体温計」で定期的にストレスをチェックしてみよう!いくつかの質問に答えて、こころの状態が簡単にチェックできます。  
携帯・スマホから簡単にチェックできます▶