

届きましたか？
国保の特定健診受診券



対象者には4月末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、メタボリックシンドロームの発見や脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の予防・重症化予防を目的としています。

8,500円相当の検査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、治療中の人でも使えます。券を持参してかかりつけ医にご相談ください。

☎ 保険年金課 (☎ 0848-38-9107)

肺にある小さな病変を見つけることができます
ヘリカルCT肺がん検診

- 検診対象・自己負担金
40～69歳3,000円 70歳以上1,000円
※内臓脂肪測定を希望する人は、別途1,000円必要。
- 受診できない人
○40歳未満の人 ○妊娠中などの人
○平成29・30年度に市のヘリカルCT健診を受けた人
○今年度、肺がん(X線)検診を受診予定の人
○受診日に胃がん(X線)検診を受ける人
※詳しくはお問い合わせください。

日程	会場	定員	申込締切
7/2(火)	市民センターむかいしま	27人	6/13(木)
7/3(水)	中国労働衛生協会尾道検診所	32人	

- ☎ 「受診希望日、名前(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、日中連絡のつく電話番号」を電話で
- ☎ 健康推進課 (☎ 0848-24-1962)

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院院長)、久保 恵さん(健康運動指導士)

☎ 屋内用シューズ、飲み物、運動のできる服装、筆記用具

☎ 市内在住で概ね40～74歳までの人
☎ 5月20日(月)

☎ 15人
☎ 御調保健福祉センター
(☎ 0848-76-2235)

認知症予防は
からだづくりから

認知症は誰でもなりうる病気です。予防法や認知症の人への関わり方について、学んでみませんか。

☎ 5月27日(月) 13:30～15:30
☎ みつぎいきいきセンター
☎ 講義と運動実技指導など

健康まなびあい講座
あなたの力が地域の力に

あなたができる「ちょっとしたこと」を地域のために役立ててみませんか。



宗 康司さん▶

☎ 市内在住で地域での支え合い活動に取り組むことができる人
☎ 御調保健福祉センター ほか
☎ 20人程度
☎ 5月24日(金)
☎ 御調保健福祉センター
(☎ 0848-76-2235)

日程	講座内容	
	10:00～12:00	13:30～15:30
6/10(月)	尾道柿園にて開講式 尾道柿園代表取締役 宗 康司さんと沖田光昭院長による講義	
7/22(月)		健康体操「やらなきや損! ? トキメキながら運動」
8/26(月)	楽しく学べる認知症講座	健康体操「今日から始める! 楽しい脳活体操」
9/9(月)	応急手当を学ぼう ～ AEDの取り扱い方～	健康体操「学ぼう! もしもの災害に備えた体づくり」
10/2(水)	調理実習「学んで生かそう! フレイル予防のクッキング」	
11/15(金)	地域おこし協力隊と歩く里山みつぎ歴史探訪ツアー	保健福祉大学聴講
12/9(月)	修了式 ※対象者に修了証書交付	健康体操「血管若返り体操」

療育講演会
「目に見えない大切なこと」

☎ 5月25日(土) 13:30～15:30
☎ 総合福祉センター
☎ 社会福祉施設職員、教育関係者、発達障害のある児・者の保護者など
☎ 実践から生まれた発達障害コミュニケーションについて
☎ 150人 ※要申込。
講師 喜田紘平さん(学校法人喜田学園東林館高等学校理事長)
☎ 尾道発達相談・療育支援センターあづみ園
(☎ 0848-20-7887)

尾道市身体障害者福祉大会
アトラクション

☎ 6月2日(日) 11:10～12:10
☎ 総合福祉センター
☎ ミュージックフォーによる演奏
☎ 尾道市身体障害者福祉連合会
(森下 ☎ 0848-21-2177 / 平日 13:30～16:30)

尾道市立市民病院市民公開講座
「ご存知ですか? 腎臓のこと」

日時 6月9日(日) 13:00～
場所 しまなみ交流館

■ 第1部
開原 正展(内科医長)、
杉本 盛人(泌尿器科医長)

■ 第2部 特別講演
川島 章良さん(はんにゃ)
「まさか…32歳でがん告知
～嫁に支えられた僕～」

☎ 尾道市立市民病院庶務課
(☎ 0848-47-1155(代))



川島 章良さん(はんにゃ)



開原 正展



杉本 盛人

まめまめ通信71

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」

たった10分歩いてポイントを貯めて、健康な身体と素敵な賞品を獲得できる「プラス10分てくてく運動」に参加しませんか?

- 対象 市内在住か通勤・通学している人(20歳以上)
- 申込方法 7月31日(水)までに、申込書を窓口へ提出
- チャレンジ期間 5月1日(祝)～11月30日(土)

☎ 申込窓口 健康推進課、公衆衛生推進協議会、保険年金課、因島総合支所健康推進課、御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、向島・浦崎・百島支所
※申込用紙は、各窓口にあるパンフレット、おのみち公衛協だより5月号、市ホームページにあります。

☎ 申込者特典
○ウォーキング講習会
「100歳まで歩ける筋トレ法」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。

尾道季節の地魚の店、スポーツ用品店で使えます。



☎ 健康推進課 (☎ 0848-24-1962)

申し込み
申込締切 7月31日(水)

歩いてポイントをためる
チャレンジ期間 5月1日(祝)～11月30日(土)
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きましょう。

ためたポイントを記入して提出
12月25日(水)に公開抽選会

抽選で素敵な賞品が当たる
620人に、獲得ポイント数に応じて、健幸づくり商品券(1,000～6,000円)が当たります。



申込時に歩行記録簿を渡します