

**尾道市身体障害者連合会
尾道支部体育大会**

日 10月13日(日)10:00~
場 総合福祉センター
対 尾道市身体障害者連合会会員
(会員以外も参加可)
※昼食・参加賞あり。
開 9月24日(火) ※要申込。
申 尾道市身体障害者連合会尾道
支部事務局 (☎0848-21-2177・
FAX0848-21-2178)

悩みを語ろうメンター'S カフェ

尾道市で初めて「広島県ペアレントメンターと子育ての悩みを語る会」を開催します。
「広島県ペアレントメンター」とは、発達障害のある子どもの子育てを経験し、広島県の養成研修を修了した保護者のことです。
同じ発達の悩みを持つ保護者同士で、情報交換したり体験談を語ったりしませんか。
日 10月4日(金)10:00~12:00
場 総合福祉センター
対 発達障害の診断を受けている18歳以下の子の保護者
内 サポートファイルの作成、茶話会
定 20人
特 広島県サポートファイル ※お持ちでない人は申込時にお知らせください。
開 9月30日(月)
申 社会福祉課 (☎0848-38-9124)

80歳以上で20本以上歯のある人を表彰します

80歳になっても20本以上自分の歯を保っている人を、尾道市歯科衛生連絡協議会が表彰します。
対象者で表彰を希望する人は、直接、各地域の歯科医院へ申し込んでください。※健診料は無料。



健康推進課 (☎0848-24-1960)

	尾道・向島・瀬戸田地区	御調地区	因島地区
対象者	次のすべてに該当する人 ・昭和14年12月31日以前に生まれた人 ・今までに表彰されたことがない人 ・20本以上自分の歯がある人		次のすべてに該当する人 ・昭和14年に生まれた人 ・20本以上自分の歯がある人
審査方法	対象者は、尾道・向島・瀬戸田地区にある歯科医院で健診を受けてください。 ※一部該当しない歯科医院があります。受診前に必ず電話で確認してください。	対象者は、御調地区の歯科医院(日野歯科医院、村上歯科医院、よこた歯科医院、公立みつぎ総合病院歯科外来)で健診を受けてください。 ※健診は要予約。	対象者は、因島地区の歯科医院(因島総合病院含む)で健診を受けてください。
申込み期限	9月28日(土)	9月30日(月)	10月25日(金)
表彰	対象者全員に、健診を受けた歯科医院で表彰状を渡します。 優秀者は、11月10日(日)「おのみち市民健康まつり」で表彰します(該当者には後日通知)。	10月26日(土)「尾道市御調地区健康福祉展」で表彰します(該当者には後日通知)。	11月28日(木)、因島総合福祉保健センターにて表彰。
申込・問い合わせ先	尾道地区、向島地区、瀬戸田地区の各歯科医院	御調地区の各歯科医院	因島地区の各歯科医院

第35回尾道市御調地区健康福祉展
平成から令和 世代を超えて つながる地域の和

公立みつぎ総合病院、御調保健福祉センター、みつぎいきいきセンター

日時 **10月26日(土) 9:00~15:00** 日時 **10月27日(日) 9:00~15:00**



10:30~12:00 特別講演
人生100年時代の健幸学
~あなたも必ず幸せに!~
中村伸一さん
(福井県おおい町国民健康保険
名田庄診療所 所長)



13:30~15:00 特別講演
なんとめでたいご臨終
小笠原文雄さん
(日本在宅ホスピス協会会長、
医)聖徳会小笠原内科理事長兼院長)

- 〔測定コーナー〕 体力診断、骨密度、体内年齢、体脂肪率、血圧など
- 〔相談コーナー〕 医療・介護・福祉相談、リハビリ相談、栄養相談
- 〔体験コーナー〕 白衣試着体験(未来の看護師さん)、調剤体験、高齢者疑似体験、手話、要約筆記
- 〔無料健診〕 歯科健診、簡易診断(血液検査・血圧測定)
- 〔子どもコーナー〕 カブラ、コマ・けん玉名人と遊ぼう、簡単工作
- 〔屋外〕 園児や小・中学生による発表、ポニーの乗馬体験など
- 〔その他〕 ふれあい芸能発表、もちつき、スタンプラリー

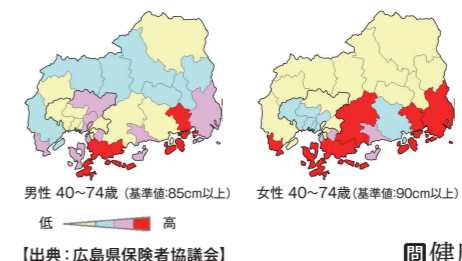
御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

まめまめ通信 あなたのお腹周りは何センチ? 病気の引き金、肥満に注意!

お腹周りのサイズ(腹囲)が、男性は85cm、女性は90cmを上回ると内臓脂肪が100cm²を超えているとされています。実は尾道市は、腹囲の基準値を超えている肥満者が県内トップクラスで多いのです。

食事と適度な運動を心がけましょう。また、健診は毎年必ず受診し、継続して結果を比べることが大切です。特に、メタボ改善のための特定保健指導の対象者は必ず申し込みをしましょう。

腹囲の相対的割合(平成28年度特定健診より)



**こんな生活は太りやすい
肥満生活チェック**

- 運動不足
- ふだん歩くことが少ない
- つい食べ過ぎてしまう
- 夕食後に間食をする
- 炭水化物の重ね食いをする
- 人と比べて食べる速度が速い
- お酒を飲む機会が多い
- 睡眠で休養がとれていない
- 体重をはかる習慣がない

当てはまる項目が多いほど
要注意!

健康推進課 (☎0848-24-1962)

子育て

家庭教育講演会 怒って落ち込むその前に

~子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ~

NHK「すくすく子育て」の元キャスターが、親も子もお互いラクになるコミュニケーションのコツ、教えます。

日 10月27日(日)10:30~12:00 市民センターむかいしま
対 幼児期~学童期の子の保護者、子育てに関心がある人
定 250人 ※託児(定員15人)あり。(10月21日(月)までに要申込)
講師 天野ひかりさん(フリーアナウンサー)
申 生涯学習課 (☎0848-20-7444) shogai@city.onomichi.hiroshima.jp



天野ひかりさん

■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 FAX ファックス 電 電子メール ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談