

むかいしま健康福祉まつり 10月19日(土) 9:30~14:30

〔場所〕 市民センターむかいしま

13:00~14:30 記念講演 「距離があっても『介護』へ参加はできる」
~「しんどい」を受け入れる地域・「実は」を話せる事業所をめざして~

講師 中村恵美さん(ケアラーサポート尾道合同会社 代表社員)



- 9:30~ オープニングセレモニー(アトラクション:向島町内保育所園児)
- 9:50~12:30 [体験] シルバーリハビリ体操、お手玉、ボランティア・はりきゅう体験、ノルディック・ウォーク
- [学ぶ] 食生活改善(健康料理の試食ほか)、環境問題啓発(自転車発電機ほか)、各団体活動紹介
- [チェック] 体力、骨密度、体組成(定員50人)、もの忘れ(定員30人)
- [その他] モダンカラー・ぱら寿司など各種販売、遊休品バザー、さをり織り製品、リサイクル品出張販売ほか

健康推進課(☎0848-24-1962) (講演) 尾道市向島地域包括支援センター(☎0848-41-9240)

第37回おのみち市民健康まつり

11月10日(日) 9:00~15:00 〔場所〕 総合福祉センター

健康推進課 (☎0848-24-1962)



13:00~14:30 講演
「人生後半戦が面白い ~ここところからだの付き合い方~」

講師 石蔵文信さん(大阪大学 未来共創センター招聘教授、医学者)
夫の言動への不平・不満がストレスとなって、妻の身体に不調が生じる状態を「夫源病」と命名して話題を呼んだ医師が、人生後半を心も身体も元気で過ごす秘訣をお話します。

- 9:00~ オープニングセレモニー(アトラクション:園児による踊り)
- 10:00~11:45 第42回尾道市公衆衛生大会
秋空さわやかウォーキング(受付9:00)
- 9:30~15:00 [各種測定] 血圧・骨密度・肺年齢・脳年齢・血糖・ヘモグロビンA1c、血管年齢等
- [相談] 医師、歯科医師、薬剤師、栄養士
- [実演・体験] はりきゅう、健康体操、太極拳、シルバーリハビリ体操
- [その他] フリーマーケット、各種販売

11月14日は世界糖尿病デーです
糖尿病患者は近年増加し、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病(予備軍含む)と言われています。糖尿病撲滅を目指し、協賛行事をまつり内で行います。
☑血糖・HbA1c測定、お薬相談、医師による健康相談、ブルーライトアップ写真展

パーキンソン病教室開催

- 日 11月14日(木) 13:30~15:00
- 場 尾道市立市民病院
- 対 パーキンソン病患者とその家族等
- パーキンソン病のリハビリテーション
- 講師 野村栄子(尾道市立市民病院リハビリテーション科理学療法士)
- パーキンソン病の最近の興味ある話題
- 講師 山脇泰秀(尾道市立市民病院内科医)
- 場 広島県東部保健所保健課 (☎0848-25-4641)



山脇泰秀

尾道市御調地区保健福祉大学 不安なココロのトリセツ

- 不安なとき、つらいとき、自分の心の扱い方を知っていますか? 不安とうまく付き合い、解消する方法を身につけましょう。
- 日 11月15日(金)13:30~15:00
- 場 公立みつぎ総合病院
- 講師 下園壮太さん(NPOメンタル・レスキュー協会理事長)
- 場 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)



下園壮太さん

心臓いきいき市民公開講座 あなたのHEARTを守りたい

- 日 11月17日(日)13:30~15:00
- 場 総合福祉センター
- 日本に心不全は〇〇万人!?
- 講師 木下弘喜さん(JA尾道総合病院循環器科部長)
- 心臓にやさしい食事について
- 講師 城谷千尋さん(JA尾道総合病院管理栄養士)
- 心臓(こころ)を元気にしていつまでもちゃんと暮らそう
- 講師 亀田美香さん(JA尾道総合病院保健師)
- 場 JA尾道総合病院 (☎0848-22-8111)

まめまめ通信

歯周病は歯を失う原因第1位! あなたは大丈夫?

歯と歯茎が健康な大人は、10人中わずか2人です。歯周病は、痛みなどの自覚症状が少なく進行してしまう恐ろしい病気で、原因となるのは「歯垢」です。毎日歯磨きをしていても、実際にしっかり磨けている人は約2割とされています。

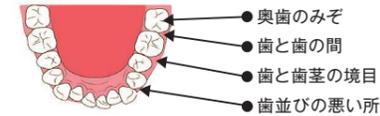
歯周病の予防のため、少なくとも1年に2回は歯科医院などを受診して歯垢の除去や歯周病の進行を確認し、歯並びや歯茎の状態にあったブラッシングの方法を知り、歯周病を予防しましょう。

Q まだ若いから歯周病にならない?

初期症状は10~20歳代から始まっています。20~24歳で歯周病と診断された人は25.7%で、50~54歳になると54.1%と半分以上の割合に増えています。(厚生労働省「平成28年度歯周疾患実態調査」より)

Q 毎日歯磨きをしているし、歯が痛い時だけ歯科に行けば大丈夫?

歯ブラシによる歯垢除去率は6割程度です。歯間ブラシやデンタルフロスも活用するほか、定期的に歯科検診を受けることも大切です。



健康推進課(☎0848-24-1962)

医師会 だより #22

改正健康増進法って?

喫煙は発ガンにつながることは皆さんご存知と思いますが、自発的に喫煙している人だけではなく、その煙を無意識に吸い込んでしまう人(受動喫煙といいますが)にも癌の発生が増えてしまうことは知っていますか? 喫煙しない人が、喫煙する人と同じ、もしくはそれ以上に癌を患ってしまうかもしれないと聞くとどのように感じるでしょうか。

そのような望まない受動喫煙を防止するために作成された法律が、「改正健康増進法」です。内容は屋内全面禁煙ですと書きたいところですが、実は違います。日本医師会は屋内全面禁煙となるよう政府に働きかけたのですが、喫煙できなくなるとお店が潰れるかもしれないなどの反対意見があり、ある一定の基準を満たせば屋内でも喫煙できることになっています。

ただし、20歳未満の人たちには、受動喫煙の機会を必ず排除するよう対策を講じないといけないとなっています。喫煙可能なお店には子どもを連れて

行くことはできません。喫煙場所を掃除させることもできません。この法律は2020年4月に全面施行されます。現在病院や市役所など公共施設は法律の対象施設になっています。法律ですので罰金や罰則が発生します。

東京オリンピックを開催するにあたって、海外から指摘され喫煙の問題がクローズアップされました。しかし、東京オリンピックが閉幕しても喫煙の問題は閉幕しません。この改正健康増進法が再度改正され、屋内全面禁煙、屋外も指定された場所以外は禁煙となり、歩きタバコも禁止されるようになればとの期待を込めて筆を置きたいと思います。がんばれ NIPPON!!

尾道市立市民病院
川真田 修先生
(医師会禁煙対策担当理事)

■次回は広報おのみち令和2年6月号に掲載予定です。

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか?

 お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬とともに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3~5割も安くなる場合があります。



広島県薬剤師会
マスコットキャラクター
ヤクザイくん

効き目、安全性は新薬と同等です。

 ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさん厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

詳しくはホームページをご覧ください。

広島県 ジェネリック 検索 



健康推進課(☎082-513-3212)

■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。日時・期間 会場 対象 内容 定員 料金 持ち物 電子メール ホームページ 申込方法 申込先 問い合わせ先 電話 FAX 予約 締切

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