

## 高齢者肺炎球菌 定期予防接種は3月31日まで

対象者には、昨年6月下旬に、案内の黄色いのがきを送付しています。  
市の補助を受けて接種できるのは今年度限りで、期限を過ぎると、全額自己負担となります。  
※過去に肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を接種した人は対象外。  
※案内のがきを紛失した場合は、市の窓口で再発行します。本人を証明できる書類をお持ちのうえ最寄りの窓口へお越しください。  
健康推進課 (☎0848-24-1961)

## 自死遺族の分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くされた人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。  
2月23日(祝) 14:00~16:00

会場 antenna Coffee House (東土堂町11-3)  
対象 家族・親戚を自死で亡くした人  
料 300円  
※秘密は厳守します。  
※治療・指導は行いません。  
会場 antenna Coffee House (☎0848-22-2080)

## 心とからだの健康講座

3月6日(金) 14:00~16:00  
会場 協同組合ペイタウン尾道組合会館  
■知って得する 胃のお話  
講師 竹内誠さん((公財)中国労働衛生協会尾道検診所放射線課)  
■ストレスと健康  
講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院院長)  
※要申込(当日受付有)。  
FAXか協会ホームページから  
会場(公財)中国労働衛生協会尾道検診所健康推進課(☎0848-22-3807 / ☎0848-22-6352)

## 元気はつらつ!!健康づくりセミナー 「女性のための健康セミナー」

■人生は姿勢で決まる!歩き方を変えて、私を変える  
美しく健康に歳を重ねていくために、歩くことを通じて「美」と「健康」を考えます。板橋千代美さん  
3月2日(月) 13:30~15:30  
会場 みつぎいこい会館  
対象 市内在住の女性  
内容 講義、運動実技  
講師 板橋千代美さん(ポスチュアスタイリスト)  
定員 15人 ※託児要予約、未就園児3人まで。  
備 屋内用シューズ、運動のできる服装、筆記用具、飲み物  
2月25日(火)  
会場 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)



板橋千代美さん

## 健康づくり講演会

3月17日(火) 13:30~15:00  
会場 総合福祉センター  
■「フレイル予防で健康長寿! タニタの健康づくりセミナー」  
内容 タニタで実践している「食事」や「体操」の紹介。体組成(筋肉量等)測定 ※希望者のみ。  
講師 戸澤恵里さん(株)タニタ パーソナルトレーナー  
健康推進課(☎0848-24-1962)



戸澤恵里さん

## 献血

日時	場所
2/21(金) 10:00~13:00 14:00~16:00	ハローズ 因島モール店
3/6(金) 9:30~12:00 13:00~16:00	ええじゃん尾道尾道店

※骨髓バンクドナー登録会開催。

## いのちを守るこころの健康ポスター 優秀作品が決まりました

市内の中学生・高校生を対象にポスターを募集し、優秀作品が決定しました。作品は、2・3月に市内図書館等で展示しています。



### 作品の説明

「いじめ」が問題となっている今、それによって自ら命を絶ってしまう人もいます。そういう人たちは、その悩みを一人で抱えているのだと思います。そんな人たちに一人で悩まず、誰かに相談してほしいという気持ちを込めて描きました。

中学生の部 最優秀賞  
重井中学校 3年 上林恭子さん

※展示場所・期間は市ホームページをご覧ください。  
健康推進課(☎0848-24-1962)

## パーキンソン病教室

3月12日(木) 13:30~15:00

会場 尾道市立市民病院  
対象 パーキンソン病患者とその家族等  
■パーキンソン病~薬のはなし~  
講師 星野祥儀(尾道市立市民病院薬剤師)  
■パーキンソン病とどう付き合う!  
講師 山脇泰秀(同内科医師)  
会場 広島県東部保健所保健課(☎0848-25-4641)



山脇泰秀

## 健康相談など

### 成人健康相談

健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)、骨密度測定、体組成測定(3/6)、物忘れチェック(3/24) など  
総合福祉センター  
3月6日(金) 9:30~10:30  
健康推進課(☎0848-24-1962)  
瀬戸田福祉保健センター  
3月24日(火) 受付13:30~14:30  
瀬戸田福祉保健センター(☎0845-27-3849)

### こころの相談

●こころの健康・ひきこもり相談(前日までに申込/定2人)  
対こころの悩みのある人が家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人が家族(治療中の人を除く)  
総合福祉センター  
2月20日(木) 13:30~16:30  
3月3日(火) 13:00~16:00  
3月12日(木) 13:30~16:30

担当 臨床心理士、心理士  
健康推進課(☎0848-24-1962)  
因島総合支所  
3月6日(金) 13:00~16:00  
担当 精神保健福祉士  
因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)  
●こころの相談(前日までに申込/定2人)  
御調保健福祉センター  
2月26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  
御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

### もの忘れ何でも相談

対認知症状のある人を介護している家族、認知症に関して不安や悩みを抱えている人  
御調保健福祉センター  
※要申込、個別相談。  
2月20日(木) 13:30~15:00

ニチエー三成店 ※個別相談。  
2月25日(火) 10:30~11:30  
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)  
2月19日(水) 13:30~15:30  
●アレルギー疾患相談  
2月18日(火) 13:30~15:30  
子どもの相談は母子健康手帳  
広島県尾道庁舎  
広島県東部保健所保健課(☎0848-25-4640)

## こんにちは 市民病院です

## 誤嚥性肺炎ゼロへ 言語聴覚士について

言語聴覚士は、「話す」「聞く」「食べる」など、人間が生きていくうえで必須とされる機能の回復を支援する専門職です。言語障害や高次脳機能障害、嚥下(えんげ)障害など、リハビリの対象は多岐にわたります。  
市民病院では、現在4人の言語聴覚士が在籍しており、嚥下障害のリハビリのスペシャリストとして活動しています。脳卒中や誤嚥性肺炎で入院された患者さんに、どのような食事形態が適切なのか判断し、口から食べられなくなった患者さんが再び食べられるようリハビリを行っていきます。リハビリ以外にも医師、看護師、管理栄養士

等多職種で構成する栄養サポートチームの一員として、患者さんに最良の栄養療法を提供できるように活動しています。  
また、市民病院では毎週月曜の午後に嚥下造影検査を行っています。嚥下造影検査とは、レントゲンをあてながら、バリウムの入った模擬食品を口から食べ、機能に異常がないか調べる検査です。検査の結果をもとに、適切な食事形態などの指導を行っています。  
これからも誤嚥性肺炎ゼロを目標に、患者さんが家族と一緒に口から食べる喜びを保ち続けられるように努めていきます。



尾道市立市民病院地域連携室(☎0848-47-1155(代))

■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 締切  
申込方法 申込先 問い合わせ先 電話 FAX ホームページ