

まめまめ通信83 ウォーキングで免疫力アップ!!

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛等で、心と身体が弱ってきてはいませんか？
人混みを避けて散歩したり、家でできる運動に取り組んで、免疫力を高め、筋力低下を防ぎましょう！
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(金)までに、①電話で ②下記のQRコードから電子申請で ③申込書を郵送・FAX・窓口で
- チャレンジ期間 5月1日(金)～11月30日(月)

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。



▲QRコード

尾道季節の地魚の店、スポーツ用品店で使えます。



郵送先 〒722-0017 門田町22-5 尾道市公衆衛生推進協議会
健康推進課 ☎0848-24-1962 0848-24-1966

申し込む

申込締切 7月31日(金)



申込時に歩行記録簿を渡します

歩いたり、筋トレやラジオ体操をしたりしてポイントをためる

チャレンジ期間 5月1日(金)～11月30日(月)
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。
※歩けなかった日は、筋トレ・ラジオ体操・スロージョギングでもOK。

ためたポイントを記入して提出

12月23日(水)に公開抽選会

抽選で素敵な賞品が当たる

個人550人・団体20組に、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。

元気はつらつ 健康づくりセミナー フレイル予防講座

フレイルについてもっと知りたいあなたへ！予防・改善のコツをお伝えします。

- 関節が若返る運動編
日 6月1日(月) 13:30～15:30
場 みつぎいきいきセンター
内 医師の講義、運動実技ほか
特 屋内用シューズ、運動のできる服装、筆記用具、飲み物
申 御調保健福祉センター ☎0848-76-2235
- 食と健口で予防する栄養・歯科編
日 6月17日(水) 10:00～13:00
場 御調保健福祉センター
内 調理実習、講義
特 調理実習代(300円)、エプロン、三角巾
- 【共通事項】
対 市内在住で概ね40歳以上の人
定 15人
※なるべく2回とも参加できる人。
締 5月25日(月)

子育て

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 ☎0848-24-1960 0848-24-1966
【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課 ☎0845-22-0123
【御調地域】御調保健福祉センター ☎0848-76-2235

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	瀬戸田福祉保健センター	6月5日(金)
	御調保健福祉センター	6月11日(木)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	6月10日(水)・11日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	6月5日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	瀬戸田福祉保健センター	6月5日(金)

5月予定の乳幼児健診については、延期・中止となる場合がありますので、対象者には個別通知します。

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市ホームページをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談	総合福祉センター	6月15日(月)	9:20～9:40	0～12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談 ふれあい遊び 母子健康手帳
	御調保健福祉センター	6月11日(木)	13:30～14:00		
	いのしま子育て支援センター	6月4日(木)	9:45～10:30	概ね1歳までの児 ※母乳相談は1歳6カ月まで。	身体計測、育児・栄養相談、 ふれあい遊び、母乳相談 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル(母乳相談希望者のみ)
離乳食講習会(要予約)	因島総合福祉保健センター	6月15日(月)	13:00～13:20 (15:30まで)	乳児の家族 ※託児あり。 10人	調理実習・栄養相談、離乳食の進め方 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、お手拭きタオル
母乳相談(要予約)	総合福祉センター	6月2日(火) 9日(火)	13:30～	市内在住の妊婦か、出産後概ね1年6カ月までの人 5人 ※相談利用は1人2回まで。	母乳や卒乳についての相談、2～3人ずつ一緒に授乳アドバイス 母子健康手帳、タオル2～3枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	6月23日(火)	13:00～	平成27年7月生まれで発達など気になることがある児 5/22(金)	通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	5月24日(日)	9:00～12:00	母子健康手帳交付対象者	妊娠届出書、本人確認できるもの

こんにちは 市民病院 ⑫

新任医師が着任しました

尾道市立市民病院は、信頼される安全で質の高い医療を提供し、市民の皆さんの健康を守っています。
今回は、4月から着任した2人の医師を紹介します。

尾道市立市民病院総務人事課 ☎0848-47-1155(代)

救急科医
後長 孝佳 (35歳)



前職 愛知医科大学病院 (2017年4月～2020年3月)
「尾道の皆さんはじめまして。患者様一人ひとりと向き合い、救急医として皆さんの不安を取り除くお手伝いができればと考えています。よろしく申し上げます。」

内科医
砂田 匠彦 (33歳)



前職 岡山博愛会病院 (2017年4月～2020年3月)
「尾道の皆さん、こんにちは。この度、地元である尾道の地で地域の皆さんに貢献できることとなり、大変嬉しく思います。患者様一人ひとりに寄り添った医療を心がけます。宜しくお願い申し上げます。」

■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 ☎ 電話 0848-24-1962 0848-24-1966

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