

健康・福祉

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。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

日 10月25日(日) 14:00~16:00

場 antenna Coffee House

(東土堂町11-3)

対 ご家族・親戚を自死で亡くした人

料 300円

申 問 antenna Coffee House

(☎0848-22-2080)

献血 尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

日 時	場 所
10/21(水) 9:30~12:45	瀬戸田体育館
14:00~18:00	

※骨髄バンクドナー登録会も開催。複数回献血クラブ「ラブラッド」会員に限り、予約受付します。

☎ <https://www.kenketsu.jp/Login>

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー

脂質異常症の予防・改善のコツをお伝えします。

【運動編】

日 11月16日(月) 13:30~15:30

場 みつぎいきいきセンター

対 医師の講義と、健康運動指導士による運動実技

持 筆記用具、飲み物、屋内用シューズ、運動のできる服装

【栄養・歯科編】

日 12月2日(水) 10:00~12:30

場 御調保健福祉センター

対 調理実習・講義

持 調理実習代(300円)、エプロン、三角巾、お米1合

対 市内在住で概ね40歳以上の人

定 10人 ※なるべく2回とも参加できる人。

日 11月9日(月)

申 問 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

シルバーリハビリ体操2級指導士(22期生)養成講習会受講者募集

日 11月17日(火)・19日(木)・24日(火)・27日(金)、12月1日(火)・4日(金) 10:00~16:00 (6日間)

場 御調町市公民館

対 次のすべての項目に該当する人

①尾道市民で概ね60歳以上の人

②常勤の職についていない人

③体操指導士として地域でボランティア活動ができる人

定 20人

講師 医師、理学療法士、シルバーリハビリ体操1級指導士 ほか

持 筆記用具、昼食

対 高齢者福祉課、健康推進課、各支所などにある申込書を持参か郵送、FAXで

日 10月30日(金)

申 問 高齢者福祉課

(☎0848-38-9137・☎0848-37-7260)

健康相談など

成人健康相談

対 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)など

場 三庄公民館

日 10月23日(金) 13:30~14:30

場 中庄公民館

日 11月5日(木) 13:30~14:30

場 因島総合支所健康推進課

(☎0845-22-0123)

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か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

場 総合福祉センター

日 10月29日(木) 13:30~16:30

11月10日(火) 13:00~16:00

担当 臨床心理士・心理士

申 問 健康推進課(☎0848-24-1962)

因島総合支所

日 11月19日(木) 13:00~16:00

担当 精神保健福祉士

申 問 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)

対 こころの悩みのある人かその家族

場 御調保健福祉センター

日 10月28日(水) 13:30~15:30

担当 公認心理師、保健師

申 問 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

成人集団健診(追加実施)

日 時	場 所	申込締切
12/21(月)・22(火)	中国労働衛生協会尾道検診所(平原3-1-1)	11/6(金)

申 問 健康推進課(☎0848-24-1962)

東部保健所での相談(要申込)

●アレルギー疾患相談

日 10月20日(火)・11月17日(火)

13:30~15:30

対 生活・栄養相談(子どもの相談は母子健康手帳持参)

●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)

日 10月21日(水) 13:30~15:30

場 広島県尾道庁舎

日 11月18日(水) 13:30~15:30

場 世羅保健福祉センター

●B型・C型肝炎ウイルス検査

※要予約。

日 11月5日(木) 日 10月30日(金)

●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

日 11月5日(木) ※匿名予約可。

申 問 広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

接種期間
10/1~1/31

65歳以上の人へ インフルエンザ予防接種が始まります

1人1回1,500円で接種を受けられます。医療機関へ直接予約し、接種を受けてください。

対 尾道市に住民票がある、65歳以上の人 ※60~64歳の人でも、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害があり、医師の証明がある人は接種できます。

実施場所 市内の医療機関 料 1,500円(1人1回のみ)

※市外・県外で接種を希望する人は、事前に連絡してください。

市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は無料で接種が受けられます。

事前に窓口で申請し、無料券の交付を受けてください。※郵送での交付も受け付けます。詳しくはお問い合わせください。(電話での申請は不可)

持 印鑑、本人確認できるもの、委任状(同一世帯以外の方が申請の場合のみ)

申 問 健康推進課、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、御調保健福祉センター、各支所(御調を除く)、市役所本庁1階(10~11月8:30~12:00、13:00~17:15)

※「被保護者証明書」「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方は申請不要です。各認定証を医療機関の窓口提示すれば、無料で接種が受けられます。

申 問 健康推進課(☎0848-24-1961)

インフルエンザ予防接種 接種時期のお願い

インフルエンザ予防接種を希望する人は、なるべく次の時期に接種を受けてください。

■65歳以上、60~64歳で慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等の人 →10月1日から、お早めに接種を受けてください。

■それ以外の人 →10月26日以降に接種を受けるようご協力をお願いします。

申 問 健康推進課(☎0848-24-1961)

くすりの副作用が出たら お知らせください

(独)医薬品医療機器総合機構(PMDA)では、患者やその家族から、医薬品副作用の報告を受け付けています。

医薬品による副作用が疑われる症例についての情報を、医薬品の安全対策に活用しています。

くすりの副作用が出たらPMDAにお知らせください。

申 問 PMDA薬相談窓口

(☎03-3506-9457)

まめまめ通信87

ウォーキングで体脂肪燃焼効果が出やすい速度にチャレンジ!



1 「ややきつい」ペース(笑顔が保てるペース)

「ややきついペース」にチャレンジするには・・・歩幅を普段より1足広めにし、肘を後ろに意識して振るきつくなったら、ゆっくり歩き、また楽になったら、ややきついペースでチャレンジ 😊

2 最大心拍数の40~60%ペース

心拍数(脈拍数)の測り方
手首内側の親指側に、人差し指・中指・薬指の3本を軽く当て1分間の脈拍数を数える



あなたの
目標
心拍数は?

①最大心拍数を求める
(もうこれ以上強い運動はできない限界の脈拍数)

$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

②目標心拍数を求める

$$\text{目標心拍数} = \text{最大心拍数} \times 0.4 \sim 0.6$$

60歳の私の場合?
はどうなる?

最大心拍数 $220 - 60 = 160$
目標心拍数 $160 \times 0.6 = 96$
答 1分間に96回



効果を出すには1日30~40分がお勧めです。
細切れに歩いても一定の効果が期待できます。
10分を3回に分けて歩いても、まとめて30分歩くのと同じ効果が期待できます。
まずは10分からチャレンジしてみてください。

※持病のある人は主治医にご相談ください
※個人差がありますので、無理せず、少しずつ取り組んでください

申 問 健康推進課(☎0848-24-1962)