

健康・福祉

がんなどの疾病で療養中の人へ 障害年金を受け取れる場合があります

障害年金は、けがによる障害だけでなく、さまざまな疾病も対象となっており、がんを含めた疾病で療養中の人を受け取ることができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
☎三原年金事務所 (☎0848-63-4111)

もしも、病気やケガで障害が残ったら・・・ 障害基礎年金をご存じですか

国民年金加入中や、20歳前の病気やケガで障害の状態(精神の障害も含む)になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金が支給されます。

- 支給要件
- ①初診日(障害の原因となった病気やケガで初めて医師の診療を受けた日)に国民年金に加入中の人。または、老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない60歳以上65歳未満の人。
 - ②初診日の前日に一定の保険料納付要件を満たしていること。
 - ③障害認定日(初診日から原則として1年6カ月を経過した日、または

それ以前に症状の固定した日)に障害年金等級表の1級か2級の障害の状態になっていること。

■20歳前に初診日があるとき
20歳前に障害の状態になり、20歳に達したとき、支給要件③を満たしていれば障害基礎年金を受けられます。※所得制限あり。

☎保険年金課 (☎0848-38-9143)
※初診日が厚生年金加入中や3号被保険者(サラリーマンの配偶者)期間の人は、三原年金事務所(☎0848-63-4111)へお問い合わせください。

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。

☎12月27日(日) 14:00~16:00

☎ antenna Coffee House (東土堂町11-3)

☎ ご家族・親戚を自死で亡くした人 料300円

☎ 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
12/23(水) 9:00~11:30	広島県尾道庁舎 ※電話・Webで予約可。
1/12(火) 9:00~11:00	丸善製菓 新尾道工場

※骨髄バンクドナー登録会も開催。
☎☎0120-150-554 (平日8:30~17:30)
☎ https://www.kenketsu.jp/Login
※献血前日の17:00まで予約可能。
(要会員登録)

尾道市歯科医師会 100周年記念市民公開講座 「口元と姿勢の美しい関係」

☎令和3年1月17日(日) 13:00~14:30

☎尾道国際ホテル

テーマ 「口元と姿勢の美しい関係」

講師 宝田恭子さん(歯科医師・日本アンチエイジング歯科学会監事)



宝田恭子さん

☎100人(要申込)

☎電話で

☎尾道市歯科医師会100周年記念事業開催委員会(黒瀬歯科医院内 ☎0848-37-4184/水・日曜、年末年始休診)

まめまめ通信⁸⁹ 自分に合ったエネルギー摂取量は? ~自分の標準体重と摂取エネルギーを知っておこう!~

自粛生活で体重が増えてしまった人は多いのでは?
肥満はエネルギー摂取量過剰の食生活が定着した結果です。消費しきれなかったエネルギーは、内臓脂肪として蓄積し、高血糖、脂質異常、高血圧などを招きます。体重が増加傾向にある人は、摂取エネルギーを減らし、体を動かして消費エネルギーを増やしましょう。



身長 () m × 身長 () m × 22
= 標準体重 () kg
標準体重は、最も病気の少ない体格指数 (BMI) 22を基準にしています。

標準体重 () kg × ★身体活動量 () kcal
= 1日の摂取エネルギー量 () kcal

1日の摂取エネルギー量 () kcal ÷ 3食
= 1食分の摂取エネルギー量 () kcal

例) ショートケーキ1個 366kcal
メロンパン 408kcal
ごはん(150g) 252kcal



食品の栄養成分表示にあるエネルギー量を参考にしましょう。

★身体活動量のめやす <日本人の食事摂取基準参照>

生活活動強度	職種の例	身体活動量 (kcal)
軽い労作	生活の大部分が座っている(デスクワークが多い人)	25~30
中等度の労作	移動や立位での作業が多い(立ち仕事が多い人)	30~35
重い労作	活発な活動が多い(力仕事が多い人)	35~40

☎健康推進課 (☎0848-24-1962)

健康相談など

成人健康相談

☎ 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)など

■総合福祉センター

※前日までに要予約。

☎12月18日(金) 9:30~11:00

■旧JA原田出張所

☎12月22日(火) 9:30~10:30

☎健康推進課

(☎0848-24-1962)

■瀬戸田福祉保健センター

☎令和3年1月8日(金) 13:30~14:30

☎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/☎2人)

☎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)

■総合福祉センター

☎12月24日(木) 13:30~16:30

令和3年1月12日(火) 13:00~16:00

担当 臨床心理士・心理士

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

■御調保健福祉センター

☎12月23日(水) 13:30~15:30

☎心の悩みのある人かその家族

担当 公認心理師、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

☎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。

☎12月17日(木) 13:30~15:00

☎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)

●アレルギー疾患相談

☎12月15日(火)、令和3年1月19日(火)

13:30~15:30

☎生活・栄養相談(子どもの相談は母子健康手帳持参)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

※要予約。

☎令和3年1月21日(木)

☎令和3年1月15日(金)

●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

☎令和3年1月21日(木)

※匿名予約可。

☎広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

こんにちは 市民病院¹⁹

医療ソーシャルワーカーをご存知ですか?

医療ソーシャルワーカーとは、病気や障害などのさまざまな理由により日常生活に困難を感じている人から相談を受け、社会福祉の立場から困難の軽減や解決を支援する専門職のことで、多くが病院で働く社会福祉士です。社会福祉士は、福祉の相談援助に関する専門知識・技術を持つ専門職で、医療機関や福祉施設(高齢者・児童・障害者など)、行政機関(福祉事務所・更正施設など)、学校など様々な分野で働いています。

市民病院では2人の社会福祉士が医療ソーシャルワーカーとして地域連携室に所属しています。療養中の様々な不安(病気・生活・金銭面など)について相談に応じ、必要に応じて福祉・保険制度が利用できるように支援しています。

また、退院後、自宅で不安なく生活が送れるように、地域の医療機関への紹介依頼や予約、必要な福祉サービスを検討しています。自宅へ帰ることが難しい場合は、患者さんに応じた転院先や施設を紹介しています。

病気になると様々な心配事が生じますが、一緒に話し合うなかで解決の糸口が見つかることもあります。患者さんやご家族が安心して療養できるようサポートします。いつでもご相談ください。

☎尾道市立市民病院 (☎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 ☎場所 ☎対象 ☎内容 ☎定員 ☎料金 ☎アクセス ☎持ち物 ☎備考