健康・福祉

在宅介護用品の購入を支援 8月分からの助成券の申請受付開始

7月1日㈭から申請受付を開始します。対象者は申請をしてください。
※既に交付を受けている人も再申請が必要です。
※申請にはケアマネジャーの証明が必要です。

対次のすべてを満たす人
○在宅で介護用品を必要とする人
○介護保険法の要介護3以上の認定を受けている人
※要介護3の新規申請者は、認定調査票の「排尿」・「排便」の項目で「介助」・「見守り等」に該当する人。
○要介護者本人の属する世帯が市民税非課税世帯の人

助成額(1カ月当たり)
要介護3　1,250円券を3枚
要介護4・5　1,250円券を5枚

申問高齢者福祉課
(☎0848－38－9137)
因島福祉課
(☎0845－26－6210)
御調保健福祉センター
(☎0848－76－2235)

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 6月27日㈰ 14:00～16:00
場アンテナ・コーヒーハウス(東土堂町11-3)
対家族・親戚を自死で亡くした人
料300円
申問アンテナ・コーヒーハウス
(☎0848－22－2080)

届きましたか?国保の特定健診受診券 まずは予約を

出たら即ゴー

9,500円相当の血液検査・尿検査等が無料で受けられる「特定健康診査受診券」を、国保に加入している対象者へ、4月末にお届けしています。

特定健診はメタボリックシンドロームを発見し、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病の予防・重症化予防を目的としています。コロナ禍でメタボが進行している人も多いようです。毎年、特定健診を受診し、体の変化を確認しましょう。

医療機関健診、集団健診、人間ドックなどから受診方法を選んで予約し、受診してください。
※詳しくは、同封の「特定健診のご案内」を参考にしてください。

問保険年金課(☎0848－38－9107)

40歳から74歳までの国保にご加入のすべての皆様へ
特定健診・がん検診のご案内
令和3年度
健診の種類は5つ! 1つを選んで受けましょう!
令和3年度から集団健診の申込方法がWEB申込と電話申込に変わりました!
尾道市けんしん予約サイト
☎0120-489-203
受付時間 平日9:00～17:00
警戒すべき病気は新型コロナウイルス感染症だけではありません!
尾道市国民健康保険

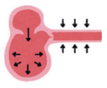
まめまめ通信95 血圧コントロールは将来の健康への投資

Q 血圧って?

心臓は血液を全身に循環させるポンプの役割をしています。心臓が送り出す血管への圧力を、血圧と言います。

心臓
血管

収縮期血圧(上の血圧)・・・心臓が収縮してしぼみ、血液を送り出すために血管内の圧が高くなる



拡張期血圧(下の血圧)・・・心臓が拡張して膨らみ、血液をため込むために血管内の圧が低くなる

Q 血圧が高くても自覚症状が無ければ心配ない?

自覚症状が無くても、血圧が高いということは、体内の血管の細胞が絶えず傷んでいるということです。血管内では、傷んだ所を治そうと繊維性の細胞が集まって血管の内腔が狭くなり、ついには血管を塞いでしまう事もあります。これが脳の血管内で起きると脳梗塞、血管が破れると脳出血になります。これらの脳卒中は要介護状態の大きな要因になります。予防のためにも、血圧治療が必要な人は治療し、中断しないようにしてください。

高血圧の原因には、肥満、運動不足、飲酒、喫煙等が大きく関わっていますので、生活習慣を見直しましょう。

まずは自分の血圧の状態を知ることが大切です。特定健診や後期高齢者健診を受けてください。
集団健診専用コールセンター
(☎0120－489－203フリーダイヤル・よやくにおのみち)

問健康推進課(☎0848－24－1962)

原爆被爆者二世の健康診断を行っています

日実施中～令和4年2月28日㈪
対両親のいずれかが原子爆弾被爆者である人(広島原爆:昭和21年6月1日以降に生まれた人、長崎原爆:昭和21年6月4日以降に生まれた人)
締令和4年1月31日㈪※消印有効。
申社会福祉課、各支所にある専用はがきで県庁被爆者支援課へ
※広島県ホームページから電子申請可能。
※詳しくは、社会福祉課、各支所にあるリーフレットをご覧ください。
問社会福祉課
(☎0848－38－9122)

献血

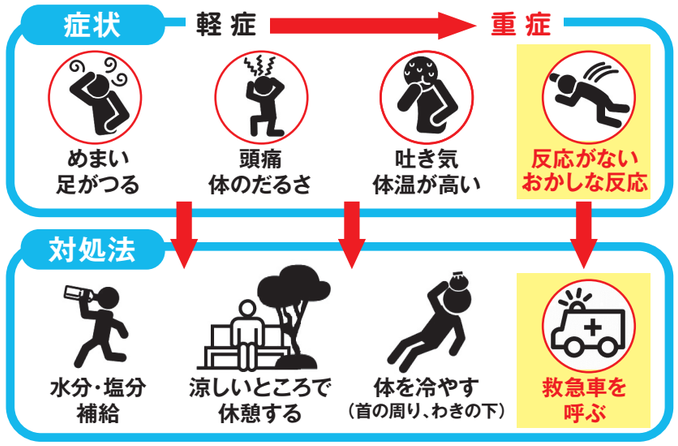
問尾道市献血推進協議会(☎0848－24－1177)

日時		場所
6／26㈯	9:30～12:45	ハローズ因島店
	14:00～16:00	
6／27㈰	10:00～12:00	門田プラザ
	13:15～16:00	
7／3㈯	10:00～11:30	フジグラン尾道店
	12:45～16:00	

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

本格的に暑くなる前から、熱中症に気をつけよう!

マスク着用や運動不足により、熱が身体にこもりやすくなっています。例年より熱中症に注意が必要です。


症状
軽症
重症
めまい
足がつる
頭痛
体のだるさ
吐き気
体温が高い
反応がない
おかしな反応
対処法
水分・塩分
補給
涼しいところで
休憩する
体を冷やす
(首の周り、わきの下)
救急車を
呼ぶ

「熱中症警戒アラート」の運用が開始

どのくらいの「暑さ」なのか気付くよう促し、熱中症への警戒を呼びかけるため、今年4月から新たに「熱中症警戒アラート」が始まりました。気温・湿度・輻射熱(日差し等)からなる「暑さ指数(WBGT)」を指標にして、危険性を呼びかけます。

WBGT(暑さ指数)	熱中症予防のための日常生活指針
31以上　危険	外出は避け、涼しい室内へ移動
28～31　厳重警戒	炎天下を避け、室温上昇に注意
25～28　警戒	運動や作業時は定期的に休息
25未満　注意	激しい運動や重労働時に注意

「暑さ指数」が28(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加します。

問健康推進課(☎0848－24－1962)

健康相談など

こころの相談

●こころの健康・ひきこもり相談
(定各日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)

■総合福祉センター(前日までに申込)
日6月22日㈫、7月15日㈭
13:30～16:30
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
(1週間前までに申込)
日6月18日㈮ 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)

■御調保健福祉センター
日6月23日㈬ 13:30～15:30
対こころの悩みのある人かその家族
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)

もの忘れ何でも相談

■御調保健福祉センター
※要申込、個別相談。
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
日6月17日㈭ 13:30～15:00
申問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
日6月15日㈫ 13:30～15:30
7月20日㈫ 13:30～15:30
内生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)
申前日までに要予約

●精神保健福祉相談
(精神科医師による相談)
日6月16日㈬ 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
日7月15日㈭ 締7月9日㈮

●HIV抗原抗体検査・梅毒検査
日7月15日㈭
申前日までに要予約(匿名可)
検査結果は当日
申問広島県東部保健所保健課
(☎0848－25－2011)

■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・申込先 問問い合わせ先 ☎電話 FAXファクス ✉電子メール HPホームページ