## 10月・11月は「麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間」です

麻薬・覚醒剤・危険ドラッグ等の乱用は、自身の心身をむしばみ、各種の犯罪・事件・事故を引き起こします。

特に最近では若者の大麻の広がりが心配され、大麻が依存性のある薬物使用の入り口となり、覚醒剤へ進むことが懸念されています。

薬物等の乱用を防止するには、その恐ろしさを正しく認識して、一人ひとりが不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが何より大切です。

問広島県東部保健所
（☎0848－25－4643）

## 12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーに合わせ、ラジオ番組「HIV/エイズ・性感染症を考える」を放送します。

**放送日時**
11月29日(月)～12月３日(金)
11:30～11:45

**再放送**
12月６日(月)～10日(金)
11:30～11:45

**放送局**　エフエムおのみち

問健康推進課
（☎0848－24－1961）

## まめまめ通信100　インフルエンザにご注意を!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスへの感染による病気で、発症すると38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、寒気などの全身症状が現れます。普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻みず、せきなどの症状も見られます。子どもではけいれんや中耳炎、まれに急性脳症（意識障害など）、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発するなど、重症化するケースがあります。

### ■インフルエンザの予防法

以下の方法が有効です。
①流行前の予防接種
②外出後の手洗い等
③適度な湿度の保持
④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
⑤人混みや繁華街への外出を控える

### ■インフルエンザワクチンの接種時期

ワクチンは、接種してから効果が出るまでに約２週間かかり、その効果は約５カ月間持続します。日本では、インフルエンザが例年12～翌3月頃に流行することを考えると、毎年10～12月頃に接種することが推奨されます。

※新型コロナワクチンの前後に接種される場合は、片方のワクチンを受けてから２週間以上の間隔を空けてください。

### ■インフルエンザにかかったかなと思ったら

①外出を控え、自宅で療養しましょう
②咳エチケットを徹底し、マスクを着用しましょう
③安静にして休養をとりましょう
④水分を十分に補給しましょう
⑤新型コロナウイルス感染症の症状と似ています。速やかに医療機関に電話相談し受診しましょう。

**予防接種を希望する場合、なるべく早めに接種を済ませておきましょう。医療機関を受診する時は、受診前に必ず電話連絡をしてください。**

問健康推進課（☎0848－24－1961）

## こんにちは市民病院です30　”たかが頭痛、されど頭痛”

尾道市立市民病院名誉院長
日本脳神経外科学会専門医
土本正治（つちもとしょうじ）

頭痛にはあまり“心配しなくていい頭痛（頭痛もちの頭痛）”と、“命にかかわる頭痛”があります。いままでに経験したことのない突然の頭痛や、徐々に悪化する頭痛では、“命にかかわる頭痛”の可能性もあり、早急に脳の検査が必要となります。

一方いわゆる頭痛もちの頭痛では、多くの方が痛み止めのみで対処されています。しかし痛み止めを多用しすぎて、薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）を引き起こすこともあります。頭痛発作で日常生活に支障をきたす（仕事を休まなければならないほど辛い）場合には、発作を予防する治療が必要です。片頭痛の場合には、痛み止めよりも、片頭痛発作の増悪を止める薬（頓挫薬）を服用するほうが、生活への支障を少なくすることもできます。また予防薬を正しく服用すれば、頭痛発作の回数も減らすことが可能となります。頭痛もちの方は、一度正確な頭痛の診断を受けて、頭痛の治療をすることをお勧めします。

当院の脳神経外科では、毎週月曜の14時から、頭痛外来をしています。あらかじめ電話での診察予約も可能ですので、ご相談ください。

問尾道市立市民病院
（☎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



# 子育て

## 妊婦支援金事業

新型コロナウイルス感染症予防対策に留意して過ごしている妊婦に、応援支援金を支給します。

対尾道市に住民票がある、令和３年10月１日～令和４年３月31日の間に、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
申対象者には、窓口か郵送で申請書をお渡しします。申請書に記入・押印後ご提出ください。申請受付後、順次指定口座に振り込みます。※妊娠届出書には医師の証明が必要です。

**給付金額**
（妊婦1人につき）　１万円
締令和４年４月28日(木)
※早めの提出をお願いします。
申問健康推進課
（☎0848－24－1960）

## 11月は児童虐待防止推進月間です

**189（いちはやく）「だれか」じゃなくて「あなた」から**

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

虐待かもと思ったとき、ご自身が子育てに悩んだとき、すぐに電話してください。

あなたの連絡相談が子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

※匿名での連絡も可、連絡者や内容に関する秘密は守られます。

**［相談窓口］**
子育て支援課
（☎0848－38－9219）
東部こども家庭センター
（☎084－951－2340）
児童相談所全国共通３桁ダイヤル
（☎189）

## ひとり親家庭の交流会 クリスマスリース作りにチャレンジ

日12月12日(日) 10:00～11:30
場総合福祉センター
対ひとり親家庭の人
※親だけの参加可。小学生以上は子どもだけの参加可。
内フェルトや毛糸を使って、かわいいクリスマスリースを作りましょう。
定10組
料１人200円（材料代）
持裁縫道具（針・糸・はさみなど）
締12月７日(火)
申問母子・父子福祉センター
（☎0848－22－8385）

【尾道地域（向島を含む）】問健康推進課　（☎0848-24-1960 FAX0848-24-1966）
【因島・瀬戸田地域】問因島総合支所健康推進課　（☎0845-22-0123）
【御調地域】問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 | 総合福祉センター | 11月24日(水)・25日(木)<br>12月15日(水)・16日(木) |
| | 御調保健福祉センター | 12月９日(木) |
| | 瀬戸田福祉保健センター | 12月10日(金) |
| １歳６カ月児健診 | 総合福祉センター | 12月１日(水)・２日(木) |
| | 瀬戸田福祉保健センター | 12月10日(金) |

| 健診名 | 場所 | 日程 |
|---|---|---|
| ３歳児健診 | 総合福祉センター | 11月17日(水)・18日(木)<br>12月８日(水)・９日(木) |
| | 因島総合福祉保健センター | 11月25日(木) |
| | 瀬戸田福祉保健センター | 12月10日(金) |

※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HP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（要予約） | 総合福祉センター | 12月13日(月) | 9:20～11:00 | 0～12カ月の児 | 内身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び<br>持母子健康手帳、バスタオル |
| | 御調保健福祉センター | 12月９日(木) | 13:30～14:00 | | |
| 離乳食講習会（要予約） | 総合福祉センター | 11月29日(月) | 9:50～10:00（11:00まで） | 乳児の家族<br>定８人 | 内離乳食の進め方の話、デモンストレーション<br>持母子健康手帳、筆記用具 |
| | 因島総合福祉保健センター | 12月６日(月) | 13:10～13:20（14:10まで） | 乳児の家族<br>定８人 | |
| 母乳相談（要予約） | 総合福祉センター<br>※電話相談へ変更の可能性あり。 | 11月30日(火)<br>12月７日(火)<br>14日(火) | ①13:30～<br>②14:30～ | 市内在住の妊婦か、出産後概ね１年６カ月までの人<br>定２人<br>※個別相談。<br>※相談利用は1人２回まで。 | 内母乳や卒乳についての相談<br>持母子健康手帳、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 |
| 母子健康手帳の交付（要予約） | 総合福祉センター | 11月28日(日) | 9:00～12:00 | 妊娠中の夫婦（パートナー）<br>締11／26(金) | 持妊娠届出書、本人確認できるもの |