介護予防講演会を開催します

出たもん勝ち

コロナ禍で心配されていることの一つに、高齢者のフレイルがあります。介護予防に取り組み、いつまでも元気で暮らすために、フレイル予防について学びます。

日 6月10日㈮
14：00～15：30
場 向島公民館
対 介護予防に関心がある人
講演 「withコロナ時代にみんなでやろう！フレイル予防」
定 80人
講師 沖田光昭（公立みつぎ総合病院）
申 申込書を高齢者福祉課か各支所へ持参か郵送、FAXもしくは電子申請で
締 6月3日㈮
申問 高齢者福祉課（☎0848-38-9137）

◀電子申請

届きましたか？国保の特定健診受診券 まずは予約を

出たもん勝ち

対象者へ、4月末に「特定健康診査受診券」を送付しています。10,000円相当の血液検査、尿検査等が無料で受けられる券です。

この封筒でお届けしています。

特定健診は、メタボリックシンドロームや脂質異常症、糖尿病、高血圧、痛風など、自覚症状の乏しい生活習慣病の予防・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。特定健診を毎年受けて、体の変化を確認しておきましょう。

受診方法は、「集団健診」「医療機関健診」「人間ドック」などから選ぶことができます。同封の「特定健診のご案内」を参考に、ご自身に合った方法を選び、予約してください。

問 保険年金課（☎0848－38－9107）

5月12日は「看護の日」です

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで、1990年に制定されました。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、看護職の重要性が改めて問われている一方で、これから看護職員の不足が見込まれています。

看護職員の資格を得るためには、療養施設で学んだのち、国家試験（准看護師の場合は都道府県知事試験）に合格すると、免許が与えられます。詳しくは、HPをご覧ください。

問 健康推進課（☎0848－24－1961）
HP https://bingolife.jp/kango/index.html
「びんご看護ネット」で検索

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り、令和4年4月1日から令和4年9月30日の間に、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
申 該当者には窓口か郵送で申請書を渡します。申請書に記入後、健康推進課へ提出
給付金額 妊婦1人あたり1万円
締 10月31日㈪
申問 健康推進課（☎0848－24－1960）

健康まなびあい講座受講者募集

出たもん勝ち

自分に合った健康づくりの方法を身につけ、仲間とともに、あなたができる「ちょっとしたこと」を地域のために役立ててみませんか？

対 健康づくりや地域づくり活動に関心のある人
場 御調保健福祉センターほか 定 15人程度 締 6月2日㈭

日 程	講座内容	
	10：00～12：00	13：30～15：30
6／20㈪	開講式 公立みつぎ総合病院 沖田光昭先生講義	健康体操 「自分の筋肉量を知ろう！体組成を測定」
7／11㈪	盲導犬との暮らしを知ろう！	ピラティス 「身体とこころすっきりストレッチ」
8／22㈪	認知症サポーター養成講座	健康体操 「脳が喜ぶ！わくわくフィットネス」
9／12㈪	応急手当を学ぼう ～AEDの取り扱い方～ 防災講座「マイタイムライン」	健康体操 「音楽レクリエーションで機能UP！」
10／3㈪	歯の健康と口腔ケア	ピラティス 「代謝アップの体幹トレーニング」
11／21㈪	公認心理師講座 「ストレスと上手な付き合い方」	健康体操 「自分の筋肉量を知ろう！体組成を測定」最終評価
12／16㈮	調理実習 「若さを保つ！免疫力アップ料理」	修了式

申問 御調保健福祉センター（☎0848－76－2235）

こんにちは市民病院です㊱

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。

4月から着任した医師を紹介します。

外科医 杉生（すぎう） 久実（くみ）

2022年4月より外科医として尾道市立市民病院で働くことになりました。尾道市の外科医療に貢献したいと思っております。よろしくお願いします。

岡山大学卒業
2014年4月～2021年2月
倉敷成人病センター 勤務
2021年3月～2022年3月
岡山中央病院 勤務

問 尾道市立市民病院 総務人事課（☎0848－47－1155㈹）

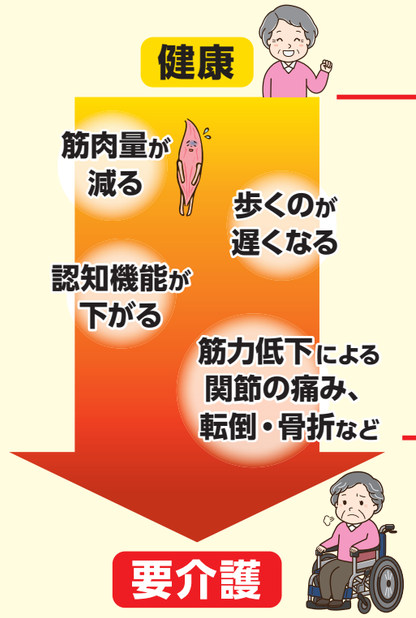
■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金 持 持参物 締 締切
申 申込方法・申込先 問 問い合わせ先 ☎ 電話 FAX ファクス ✉ 電子メール HP ホームページ

まめまめ通信106 ウォーキングでフレイル予防

出たもん勝ち

コロナ禍の自粛生活で身体活動が少なくなることにより、フレイルを始めとした様々な健康被害が報告されています。ウォーキングは気軽にできる運動で、また、3密を避ける、手洗いをする等の対策をしっかりすることで、感染リスクを低くすることができます。

コロナ禍の今こそウォーキングを見直しましょう。



このような状態を
フレイル（虚弱）と言います。
コロナ禍で**急増**しています！

特に65歳以上は要注意

コロナ禍で

外出回数が減った人は	例年の約	3倍（横山由香里 日本福祉大学2020）
歩行速度が低下した人は		3.4倍※
筋肉量が減った人は		2.8倍※（飯島勝矢 東大2020）

※体を動かすことが減った人は、変わらない人と比べて、それぞれの項目がどれだけ増えたかを表示。

フレイルが加速しています！

※健康二次被害コンソーシアム「外出自粛で急増！コロナフレイルにご注意を」より

プラス10分てくてく運動でフレイル予防

コロナ禍により心身の機能が低下する（フレイル）人が増えています。フレイル予防には、外出や人との繋がり、運動が大切です。そこで、感染リスクに注意しながらフレイル予防ができる、たった10分歩いてポイントを貯めて、健康な身体と素敵な賞品も獲得できる「プラス10分てくてく運動」に参加しませんか？

チャレンジ期間 11月30日㈬まで
対 市内在住か、通勤する人（20歳以上）
締 7月29日㈮

申込 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、各公民館（東生口、向島、浦崎公民館除く）
※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HPにあります。

問 〒722-0017 門田町22-5 健康推進課
（☎0848－24－1962・FAX0848－24－1966）

申し込む

(1)QRコードから
(2)電話・FAX・郵送
(3)窓口で
申込締切：7月29日㈮

▲QRコード

歩く・記録する

1日できたら10ポイント
今より10分多く歩いたら「歩行記録簿（申込時にお渡し）」に記録する。

提出する

チャレンジ期間中 1,000 ポイント以上貯めて記録簿巻末の用紙を提出する。

抽選で総勢650人に健幸づくり商品券が当たる！

12月22日㈭公開抽選会を開催し当選者を決定します。