

介護予防教室 「東部んだいじょう部」

日時 2月26日(水) 13:30～
 場所 尾道市東部地域包括支援センター
 対象 概ね65歳以上の人
 内容 シルバーリハビリ体操
 定員 15人
 〇〇尾道市東部地域包括支援センター
 (☎0848-56-0345)

発達障害に関する相談

日時 3月10日(月) 13:30～16:30
 場所 総合福祉センター
 対象 概ね15歳以上の人
 相談員 障害者サポートセンター
 はな・はなの相談員、保健師等
 申込期限 3月3日(月)
 〇〇障害者サポートセンターはな・はな
 (☎0848-29-5002)

こころのリフレッシュ講座 ～こころのストレッチしませんか～

日時 3月10日(月) 13:30～15:30
 場所 御調保健福祉センター
 対象 概ね74歳までの市民
 内容 講義、音楽でリラックス
 講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病
 院副院長)、音楽療法士、臨床心理
 士ほか
 定員 15人
 申込期限 3月5日(水)
 〇〇御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)

男の料理教室

日時 3月19日(水) 10:00～13:00
 場所 御調保健福祉センター
 対象 概ね65歳以上の男性
 定員 概ね20人
 参加費 500円程度(予定)
 持参物 米一合、エプロン、三角巾、

手拭タオル
 申込期限 3月12日(水)
 〇〇尾道市北部地域包括支援センター
 (☎0848-76-2495)

麻しん風しん混合ワクチンの 2回目の接種を受けましょう

1歳代(1期)での1回目の接種に
 加え、2回目の接種が必要です。
 次の対象者で、まだ2回目の接種
 を受けていない人は、なるべく早く
 接種を受けましょう。
■平成25年度対象者
 ○平成19年4月2日～平成20年4
 月1日生まれの子
接種期限 3月31日(月)
 ※期限後は有料となります。
 〇〇健康推進課(☎0848-24-1961)

健康相談など

健康診査の結果や血圧・体重などを記入できる健康手帳を配布しています。(40歳以上の市民)
 配布場所 健康推進課、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、向島支所、瀬戸田福祉保健センター

尾道地域(向島を含む)

健康推進課(☎0848-24-1960)

●こころの健康・ひきこもり相談
 (要申込/定員各日2人)
 ◇3月11日(火) 13:00～16:00
 場所 総合福祉センター
 対象 こころの悩みのある人かそ
 の家族、または概ね18歳以上で6
 カ月以上家庭にとどまり続けて
 いる人かその家族
 担当 精神保健カウンセラー

因島・瀬戸田地域

因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

●成人健康相談
 ◇2月17日(月)受付13:30～14:30
 場所 瀬戸田福祉保健センター
 内容 集団健診結果説明、血圧・体脂
 肪・骨密度測定、健康・栄養相談

●こころの相談(要申込/定員2人)

◇3月7日(金) 13:00～16:00
 場所 因島総合支所
 対象 こころの悩みのある人かその家族
 担当 精神保健カウンセラー

御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

●こころの相談(要申込/定員2人)

◇2月26日(水) 13:30～15:30
 場所 御調保健福祉センター
 対象 心の悩みのある人かその家族
 担当 臨床心理士、保健師

●もの忘れ何でも相談室(要申込)

◇3月20日(木) 13:30～15:00
 場所 御調保健福祉センター
 内容 もの忘れ等についての個別相談
 [申込等は尾道市北部地域包括支援
 センター(☎0848-76-2495)へ]

献血

日程	場所	受付時間
2/15(土)	フジグラン尾道店	10:00～11:30
		12:30～16:00
2/21(金)	因島総合支所	10:00～11:30
		12:30～16:00

〇〇尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

東部保健所での相談(要申込)

●B型・C型肝炎ウイルス検査
 ◇第2・4水曜日(検査無料)
 ※他で検査機会がない人が対象です。
 ●HIV抗体検査と相談
 ◇第2・4水曜日(検査無料)
 ※匿名受付。電話相談随時
 ●アレルギー疾患相談
 ◇第3火曜日 13:30～15:30
 内容 生活・栄養相談(お子さんは母子
 健康手帳持参)
 ●精神科医師相談
 ◇2月19日(水) 13:30～16:00
 ●ひきこもり相談
 ◇3月5日(水) 13:30～16:00
 〇〇東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

うたごえ広場むかいしま
～歌って、笑って、友に元気な向島～

日時 2月23日(日) 9:30～11:30
場所 市民センターむかいしま
内容 しの笛・ピアノ伴奏で歌います。
休憩後、シルバーリハビリ体操
向島支所しまおこし課
(☎0848-44-0111)

シルバーリハビリ体操2級
指導士養成講習会受講者募集

日程
①4期生:5/12・15・19・22・26・29、6/2・5
②5期生:7/16・18・23・25・29、8/1・5・8
③6期生:11/5・7・11・14・18・21・25・28
時間 10:00～16:00(全8回)
場所 ①と③公会堂別館
②芸予文化情報センター
※③の11/28のみ総合福祉センターで行います。
受講資格 次のすべてに該当する人
◆市民で概ね60歳以上の人
◆常勤の職についていない人
◆地域でボランティア活動ができる人
講習科目 解剖運動学、食生活と栄養、シルバーリハビリ体操など
申込方法 3月20日(木)(必着)までに、申込書を高齢者福祉課か各支所等へ持参か郵送、FAXで申込
※高齢者福祉課、健康推進課、御調保健福祉センター、各支所に募集要項・申込書を置いています。
向島高齢者福祉課(☎0848-25-7450)

■料金表示のないものは参加無料です。
☎電話 ☎FAX ☎ファックス ☎電子メール ☎ホームページ

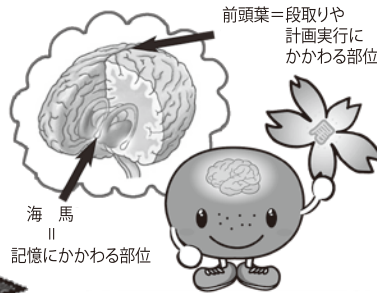
☎当番医 尾道市医師会 ☎お問い合わせ先

まめまめ通信⑩ 認知症に強い脳をつくらう!
～ときめき脳いきき生活のすすめ～

認知症の人は年々増加しており、65歳以上の高齢者では、平成22年度の時点で7人に1人程度とされています。

最近では、認知症の大部分を占めるアルツハイマー型は生活習慣病との関連があるとされ、「野菜や魚中心の食生活」や「定期的な運動習慣」など、普段からの生活習慣が認知症の予防につながる事が分かってきました。

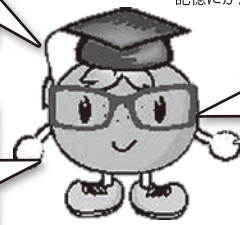
また、認知症の前段階では、脳の「前頭葉」と「海馬」の働き“注意分割機能”“計画力”“エピソード記憶”の3つの認知機能が低下します。認知症に強い脳をつくるためには、“ときめき(変化)のある生活をする”ことが一番です。
一緒に考えてみましょう!



①家事をしましょう。
料理や掃除の段取りを考えることが、脳を鍛えます。

③人と話をしましょう。
相手の気持ちや表情に注意を向けながら会話をすることが脳を鍛えます。

②外出をしましょう。
出かける計画をして、五感を刺激することが脳を鍛えます。



散歩道めぐり



美術館めぐり

そうなんだ。
尾道のいろいろなところ、暖かい日に出かけよう!



市民ギャラリーコンサート



ふれあい朝市などでお買い物

向島健康推進課(☎0848-24-1962)

当番医	診療時間 (午前9時～午後5時時間厳守)	内科系			小児科系			外科			歯科		
		月	日	診療時間	診療時間	診療時間	診療時間	診療時間	診療時間	診療時間	診療時間	診療時間	
尾道市医師会	午前9時～午後5時時間厳守	2月16日	土橋内科医院(内) 美ノ郷 ☎48-4114	ささき小児科医院(小内) 西御所 ☎22-4083	くさか整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	中司歯科医院 向東 ☎44-7078							
		23日	大田垣医院(内) 向島 ☎44-0660	おぐら小児科(小内) 高須 ☎20-2370	徳毛外科医院(外) 新浜1 ☎25-2233	吉田歯科医院 東久保 ☎37-1892							
		3月2日	平櫛内科医院(内) 栗原東2 ☎22-9748	土本ファミリークリニック(小内) 向島 ☎44-0246	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	さいだ歯科医院 美ノ郷 ☎48-0014							
		9日	井手内科クリニック(内) 土堂2 ☎22-3738	藤本医院(内小) 栗原 ☎23-2424	古島整形外科(外) 高須 ☎20-2222	篠原歯科医院 栗原西2 ☎25-4522							

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間にご注意ください。
※変更になることがありますので、尾道市消防局(☎0848-55-0119)または当番医へ受診前に電話でご確認ください。
※因島地区については、「因島医師会病院(因島中庄町 ☎0845-24-1210)」がすべての休日に対応します。
※瀬戸田地区については、お知らせカレンダーをご参照ください。

在宅で介護用品を必要としている皆さんへ ～家族介護用品購入助成券～

市内に住所を有し、在宅で介護用品を必要としている要介護者本人か、介護している家族からの申請により、4月からの助成券を交付します。

対象 次の①②すべてを満たす人

- ①介護保険法の要介護3以上の認定を受けている人
- ②要介護者本人の属する世帯が市民税非課税世帯の人

※既に交付を受けている人も、4月からの交付については申請が必要です。

※申請には、ケアマネジャーの証明が必要ですので、ケアマネジャーに相談してください。

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

申込期間 3月3日(月)～

☎高年齢福祉課(☎0848-25-7137)
因島福祉課(☎0845-26-6210)
御調保健福祉センター

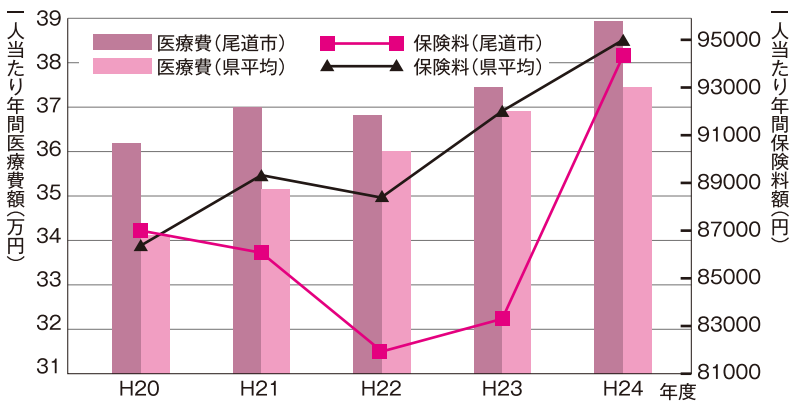
(☎0848-76-2235)
向島支所しまおこし課
(☎0848-44-0111)
瀬戸田支所住民福祉課
(☎0845-27-2209)

保険料収納率の向上や健康の維持が国保財政を支えています

尾道市国保加入者の医療費と後期高齢者医療や介護サービス費を支える負担金が増加する中、健全な国保財政運営が求められています。

平成24年度は尾道市の国保運営が評価され、約2億円の交付金を受けることができました。健全な運営は、保険料収納率、健診受診率など市民のみなさまの国保へのご理解とご協力によって成り立っています。

一人当たり年間医療費と保険料額

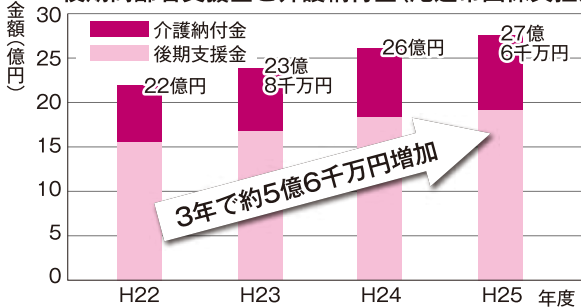


■医療費の増加

平成24年の尾道市国保と広島県国保(市町)平均を比較すると、一人当たり医療費は尾道市の方が約16,000円上回っていますが、一人当たり保険料は尾道市の方が約1,000円下回っています。

このような中、尾道市国保では加入者の健康寿命延伸のため、特定健診の無料化や人間ドックの助成を行っています。

後期高齢者支援金と介護納付金(尾道市国保負担分)

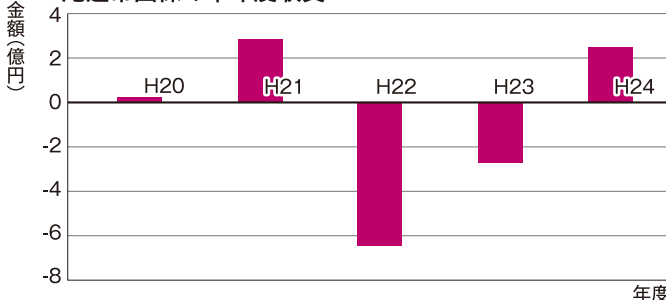


■後期高齢者支援金と介護納付金の増加

国保加入者が負担する保険料には、国保加入者の医療費だけでなく、後期高齢者医療や介護保険への負担金が含まれています。

これらは、毎年約2億円ずつ増加しており、今後高齢化が進むにつれ更に増加が見込まれます。

尾道市国保の単年度収支



■平成24年度は赤字を解消

要因

- ①平成24年度の保険料値上げ
- ②健全な国保財政運営に対する国からの交付金(約2億円)

※健全な国保財政運営に対する交付金…適正な国保資格や給付の管理、保険料収納率の実績、特定健診・特定保健指導の実施率など保険者としての運営が適正になされている場合に国から交付される交付金です。

☎保険年金課(☎0848-25-7107)

受けましたか？特定健診

平成24年度尾道市国保の特定健診受診率は28.3%でした。年々受診する人は増加していますが、全国平均の33.7%には達していません。受診していない人の理由に「おのみち」が答えます。

理由①
元気だから

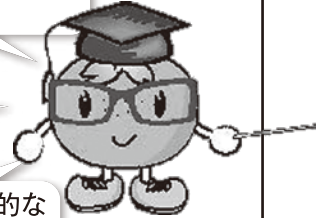
生活習慣病は自覚症状が出にくいので、気づいた時には重症化していることもあります。健診で早期発見すればますます元気なあなたでいられますよ。

理由②
忙しいから

検査にかかる時間は1時間程度です。健診であなたも家族も安心!

理由③
医療機関で定期的に診てもらっているから

治療中の人も対象です。いつもの検査以外の基本的な検査もあります。かかりつけ医に「特定健診受診券」を持参しご相談ください。尾道市国保の特定健診はお得! 8,000円相当の検査が無料です。



特定健康診査は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防・改善するための健診です。今年度受診(予約)していない人はかかりつけ医等で3月までに受診してください。

どこで受診したら良いかわからない、特定健診受診券が不明な人はお問い合わせください。

☎ 保険年金課 (☎0848-25-7107)
健康推進課 (☎0848-24-1962)

企業向け普及啓発セミナー ～こうすれば、障害のある人が企業で戦力になる～

企業が地域の就労支援機関と連携し、障害者雇用の拡大・企業へのメリットについて啓発を図ります。

日時 2月24日(月) 13:30～16:00

場所 総合福祉センター

対象 障害者雇用に取り組む企業、関係機関職員、その他障害者雇用に関心のある人

講師 倉知延章さん(九州産業大学教授)

☎ 社会福祉課

(☎0848-25-7125 ☎0848-37-7260)

障害者サポートセンターはな・はな(因島・瀬戸田相談センター)

(☎0845-24-3632 ☎0845-24-3631)

自殺予防対策講演会

自分の受け止め方(心のクセ)を知り、ストレスをプラスに働かせる方法を伝授してもらいます。

日時 3月9日(日) 13:30～15:30

場所 総合福祉センター



講演 「あなたのこころグセをチェック～ココロとカラダの健康～」

講師 矢伏真理さん(㈱クロデザインスタジオ)

☎ 健康推進課 (☎0848-24-1960)

尾道・生と死を考える談話室

日時 3月8日(土) 14:00～16:00

場所 総合福祉センター

テーマ 「在宅医療の現状」

～自分らしく生きるために、在宅医療を知ろう～

話題提供者 丸山典良さん(まるやまホームクリニック院長)

※当日、直接会場にお越しください。

☎ 尾道・生と死を考える談話室

(☎0848-22-9872)

健康推進課 (☎0848-24-1962)

リウマチ友の会医療講演会

日時 2月27日(木) 13:30～16:00

場所 三原市総合福祉センター

(サン・シープラザ) 4階第1研修室

内容

■講演(13:30～15:30)

○「自宅でする運動と歩行補助具の話」

講師 田中 聡さん(県立広島大学保健福祉学部理学療法学科教授)

○「体にやさしい生活の工夫」

講師 西田征治さん(県立広島大学保健福祉学部作業療法学科准教授)

■質疑応答(15:30～16:00)

※当日、直接会場にお越しください。※無料の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

☎ (公社)日本リウマチ友の会・広島支部(村上 ☎084-951-2294)

パーキンソン病教室

日時 3月13日(木) 13:30～15:00

場所 尾道市立市民病院

対象 パーキンソン病患者とその家族等

内容

■パーキンソン病教室

○「パーキンソン病のリハビリテーション-日常動作の改善と運動-」

講師 高橋美穂(尾道市立市民病院作業療法士)

○「病気を前向きに受けとめるために」

講師 山脇泰秀(尾道市立市民病院内科医師)

○連絡事項

説明者 塩田真麻さん(広島県東部保健所保健師)

■患者さんと家族の交流会

※当日、直接会場にお越し下さい。

☎ 広島県東部保健所

(☎0848-25-2011)

子育て



【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
 【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
 【御調地域】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	2月26日(水)・27(木)
	因島保健センター	3月14日(金)
	瀬戸田福祉保健センター	2月28日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	3月12日(水)・13日(木)
	御調保健福祉センター	3月13日(木)
	因島保健センター	2月27日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	2月28日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	3月5日(水)・6日(木)
	御調保健福祉センター	3月13日(木)
	因島保健センター	2月20日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	2月28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。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談	総合福祉センター	2月17日(月)	9:20~9:40	8~12カ月の児	内容 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持参物 母子健康手帳、バスタオル
			13:20~13:40	0~7カ月の児	
	因島保健センター	2月25日(火)	9:45~10:30	8~12カ月の児	
離乳食講習会(要申込)	中庄公民館(因島)	2月26日(水)	13:00~13:20 (15:30まで)	乳児の家族 ※定員:10人程度 ※託児あり	内容 調理実習・栄養相談 持参物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾
パパ☆ママ準備スクール	総合福祉センター	2月23日(日)	9:30~9:45 (12:30まで)	妊婦とその家族	内容 出産の経過、呼吸法、沐浴実習、妊婦体験等 持参物 母子健康手帳、筆記用具
2歳児相談	御調保健福祉センター	2月18日(火)	9:30~9:45 (12:30まで)	平成23年9~12月生まれの児	持参物 母子健康手帳、相談票、歯ブラシ ※個人通知あり
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	3月7日(火)	13:00~	平成21年3月生まれで発達等気になることがある人	申し込み先 通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)

平成26年度 向島中央放課後児童クラブのみ受入の対象学年を6年生まで拡大します

市内の小学校か特別支援学校に在学する4~6年生の児童で、保護者が就労等により放課後や長期休業日に家庭で保育ができない世帯に属する児童について随時受付を行いますので、利用希望の人は必要書類を提出してください。
 ※定員を超えた場合は審査のうえ、待機となる場合があります。
 ※利用料・提出書類・利用申込書等は広報おのみち平成25年12月号をご覧ください。詳しくはお問い合わせください。

☎子育て支援課(☎0848-25-7215)

まごころ講座

■赤ちゃんの体と心を知る講座
 日時 3月3日(月) 10:00~11:30
 場所 栗原北公民館
 対象 概ね1~5カ月の子と保護

者(定員:15組)
 内容 ベビーヨガ、赤ちゃんの抱き方、おっぱいの飲ませ方の話など
 講師 吉廣朱美さん(助産師)
 申込 2月24日(月) 9:00~
 ■赤ちゃんとママのはっぴいタイム
 日時 3月6日(木) 10:00~11:30
 場所 栗原北公民館
 対象 概ね5カ月~1歳の子と家族(定員:15組)※初回優先
 内容 赤ちゃんの心の発達の話・親子あそび・育児相談など
 講師 沖村暁美さん(前おのみち子育て支援センター長)
 申込 2月25日(火) 9:00~
 ☎児童家庭支援センターまごころ(☎0848-24-0556)

北久保児童館 ~餃子の皮でピザパーティー~

日時 3月8日(土) 10:30~12:00
 対象 小学生(定員10人)
 持参物 エプロン・三角巾・マスク・お茶

参加費 150円(材料費)
 申込 2月24日(月)から電話か来館で申込(10:00~17:00、土・日・祝日を除く)
 ※13:00~17:00はオープンスペースを自由来館とします。
 ☎北久保児童館(☎0848-20-7192)

おやこの食育教室

日時 3月16日(日) 9:30~
 場所 向島公民館(市民センターむかいしま内)
 対象 小学生(4年生以上)と保護者(定員:20組)
 内容 にんじんおにぎり・イワシの衣揚げ・ごろごろサラダ・ひよこ豆とキャベツのスープ・ミルクかん
 持参物 エプロン・三角巾・マスク
 参加費 1人500円
 申込 3月7日(金)までに「住所、名前、電話番号」を来館か電話・FAXで申込み(平日9:00~16:00)
 ☎向島公民館(☎0848-44-0683 ☎0848-44-2569)