

活 力 あ ふ れ 感 性 息 づ く 芸 術 文 化 の ま ち 尾 道

こ う ほ う

# おのみち

No.985  
10月号

Onomichi City 平成25年(2013)



特集 **健康** みんなで健康力アップ  
集団健診に行ってきました!

### もくじ

**3 特集 みんなで健康力アップ**  
**集団健診に行ってきました！**

**6 カメラさんぽ**

**7 尾道の財政**

**8 サイクリングしまなみ2013開催に**  
**伴う通行止のお知らせ**

**9 暮らしの窓**

飼い犬・飼い猫の引き取り方法変更／尾道市立夜間救急診療所の診療時間の変更／清掃／広島県知事選挙 ほか

**12 健康・福祉**

健康相談／介護予防講演会／尾道市医師会だより／おのみち市民健康まつり／いのしま健康まつり／御調地区保健福祉大学 ほか

**16 子育て**

乳幼児健診・相談・講習会／市内小・中学校の学校公開 ほか

**21 スポーツ**

ツール・ド・いくちじま2013第2回レモンアイランドレース ほか

**22 芸術・文化**

尾道勤労者美術展／尾道市美術展公募ポスターデザイン公募／市民音楽芸能祭 ほか

**25 情報アラカルト**

尾道バイパス側道舗装工事に伴う交通規制／尾道菊花展／尾道市立大学大学祭「翠郷祭」／尾道市成人式／写真のまち撮影ツアー／いのちの輝きセミナー2013／市営住宅入居者募集／千光寺公園に「マイ桜」／尾道市病院事務局看護職員募集／個人情報保護と情報公開の運用状況 ほか

**34 相談**

**36 協働通信シリーズ②、**  
**ART BASE 百島**

### 今月の表紙



仲良くウォーキング楽しいね。  
 「花薫る里山尾道ウォークinみつぎ」での一コマです。  
 御調川沿いには、彼岸花が咲き、秋の訪れを感じさせてくれました。

## 尾道市暮らしのガイドブック(平成26-27年度版) 官民協働で来年4月発行へ ～全世帯配布、電子書籍化～



市では、市民の皆さんの暮らしに役立つ情報を網羅した行政情報誌「尾道市暮らしのガイドブック(平成26-27年度版)」を官民協働で発行することとし、9月10日、協働発行事業者となる株式会社サイネックスと事業協定を結びました。

民間のノウハウを活かしながら、市役所での各種手続き、防災マップなどの行政情報や、尾道の魅力を満載した地域情報を分かりやすく掲載し、市民の皆さんにお届けします。

印刷や配布などの経費については、市内事業所・団体等からの広告掲載料が充てられます。

今後、株式会社サイネックスを通じて、広告募集を行いますので、ご協力をお願いします。

### トピックス-Topics-

## ご長寿おめでとうございます

尾道市では、9月を敬老月間と位置づけ、長寿をお祝いしています。今年度市内で百歳以上になるのは、9月1日現在で152人(男性24人、女性128人)です。皆さんおめでとうございます。



楠見忠夫さん(因島土生町)  
 明治37年生まれ(108歳)

「朗らかにくよくよせず生きること、県内の男性最高齢となりました。食事は魚よりお肉を良く食べます。」



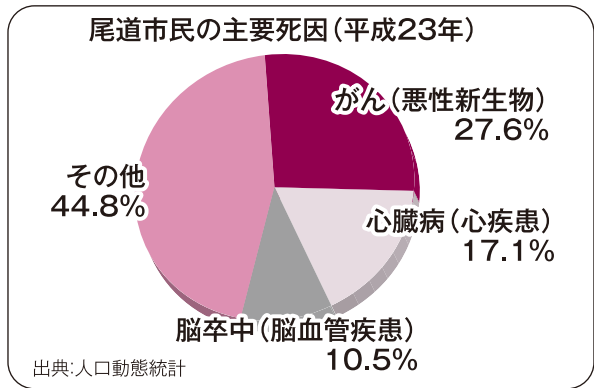
下川ヨリエさん(瀬戸田町)  
 大正2年生まれ(100歳)

「長寿の秘訣は、間食をしない、食事は腹八分目に抑える、家族が円満でいることです。最近は川柳を考えることが楽しいです。」

自覚症状がない**生活習慣病**  
将来的に生活に支障が出る可能性が…

生活習慣病の主な原因  
**メタボリックシンドローム**  
外見からは判断できない

尾道市死亡率のトップ3が生活習慣病  
全国より多い**55.2%**



生活習慣病は、特定健診・がん検診などによって、早期発見や予防ができるんだ。

この健診は、身体の異常を見つけるだけでなく、メタボリックシンドローム対策でもあるんだよ。そのため、健康保険の種類ごとにいろいろな健診をやってるんだ。例えば「特定健診」がそうなんだよ。特定健診の受診方法には、医療機関健診と集団健診があるんだ。



へえ、そうなんだ！  
でも、健診ってどんなことをしているんだろう？  
今日は仲よし三人組が総合福祉センターの集団健診に行くみたい！  
見に行ってみようかなあ。レッツゴー！

特集 **健康**

# みんなで健康カアツ

## 集団健診に行ってきました！



健診を受けようと思った理由は？

広報おのみちを見て、特定健診は尾道市国保なら無料だし、受けようと思った。早くに病気が見つかったら健康な身体でいられるでしょ。

誘い合ってこの日に決めました。以前、健診で助けてもらったしね。

自分の身体は自分で守らなきゃ。早期発見・早期治療が大切。

左から順に、中山和子さん  
高橋レイ子さん  
横山節子さん

# 集団健診



会場到着!  
待合室へゴー!



受付をして、さあこれから健診を受けるよ!



尾道市国保なら  
8,000円相当の検査が  
無料でできるんだよ。



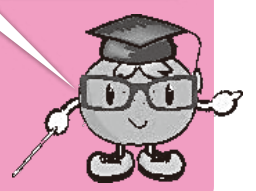
いよいよ健診!いろいろな  
検査があるみたい。  
ちょっとドキドキするね。



## 特定健診



症状のない元気な人はもちろん、病気で治療中の人もご自身の血管の変化を知り重症化を予防するため、毎年「特定健診」を受けるのが大切です。



## 同じ日に、がん検診も受けました!



がん検診その他には…  
胃がん検診 子宮頸がん検診  
肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診

※年齢で自己負担額が違います。  
詳しくは、お問い合わせください。

お疲れさま。  
午前中で終わったね。  
どんな結果がくる  
かな?健診結果は  
1カ月後に届くよ。

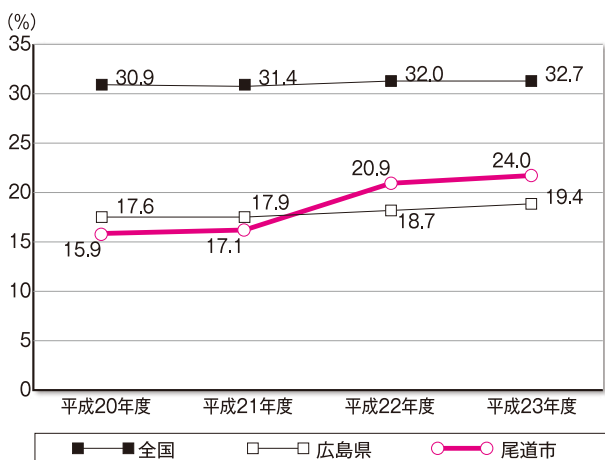


### チョットひとこと



2年前、子宮頸がん検診を受けて、ポリープが10個くらい見つかりました。がんの疑いということで精密検査を受診することになったのですが、「良性」だったので、安心しました。あの時は、「健診を受けて本当によかった」と思いました。

## 国保の特定健診受診率は?



尾道市の受診率はまだまだ低いね!

特定健診・がん検診は、総合福祉センターなど、市内各所で行っています。また医療機関でも受けることができます。詳しくは、市ホームページまたは広報おのみち5月号の広報折込チラシ「尾道市健康診査お知らせ」をご覧ください。



## 保健師に聞いてみよう!



「健康診査を受けましょう。」この言葉は耳にタコができるほど聞いているかもしれませんが、「元気だから必要ない」、「忙しい」、「病気が見つかったら怖い」...いろいろな声が私たちに届きます。しかし、健診は元気な人にこそ受けていただきたいもので、受けて後悔することはないとお伝えしたいです。むしろ「受けてよかった」、「前より健康を意識するようになって元気になった」という声も聞きます。健診は不安にさせるものではなく、あなたの健康を支えるためにあります。あなたが、これからもずっと、安心して自分らしく暮らしていくために、健診をぜひ受けてください。



なるほどね! 安心して暮らすために、健診は大切だね!

尾道市国保の特定健診の対象は、40歳~74歳。その他の健診は年齢によって異なるよ。



## 健診を受けてどうでしたか? 健診を受けていない人にも一言

痛い思いもしなかったし、受けてよかった。結果が楽しみだわ~!

健診を受けると自分の身体の状態がよく分かりますよ!



2時間程度で終了。意外に短時間で終わったわ。みんなで健診に行きましょう!



健診は、自分のためだけではなく大切な人のためにも、毎年受けるべきだね。受けなきゃモッタイナイよ!

# 一緒に受けよう!健康診査! 明日もいきいき、健康カアッポの第一歩!