



介護予防教室 「東部んだいじょう部」 (とうぶんだいじょうぶ)

日時 10月28日(月) 13:30～15:00
 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 みんなでハッピーライフ♪
 ～歯周疾患と生活習慣～
 定員 15人
 申込期限 10月21日(月)
 尾道市東部地域包括支援センター(☎0848-56-0345)

認知症講演会

日時 10月26日(土) 13:30～15:00
 場所 総合福祉センター
 内容
【第1部】 明德町内会小地域ネットワーク推進事業活動報告
 報告者 宮谷潤吉さん(明德町内会会長)
 則宗成美さん(尾道市地域包括支援センター)
【第2部】 講演「認知症を知って地域で支えよう」
 講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病

院副院長)

※当日、会場にお越しください。
 尾道市地域包括支援センター
 (☎0848-25-7450)

第2回成年後見制度セミナー

日時 10月20日(日) 14:00～15:30
 場所 高須町4788-11CSCビル 2F
 ※駐車場はありません。
 内容 「任意後見契約と遺言書作成・成年後見制度の対象者とは」
 講師 山脇将司弁護士
 本田誠四郎医師
 定員 15人
 NPO法人中国四国成年後見センター
 (☎0848-36-6753)

よつば会家族教室

日時 10月20日(日) 13:30～15:30
 場所 市民センターむかいしま
 対象 精神障がい者の家族か精神障害福祉に関心のある人
 ※当日直接会場にお越しください。
 NPO法人尾道こころネットよつば会

事務局(☎0848-37-6600)

人間ドック助成申請受付は 10月31日までです

対象 国民健康保険加入者と後期高齢者医療加入者で次の要件を満たす人
 ◇助成申請時に、加入期間が6ヵ月以上の人(尾道市国保の人)
 ◇今年度に満40歳以上になる人
 ◇保険料を完納している人
 ◇今年度に特定健診・がん検診・後期高齢者健診を市の集団健診・医療機関健診で受診していない人
 助成金額 人間ドック助成25,000円
 人間ドック+脳MRI検査助成40,000円(※)

※脳MRI検査の助成は、今年度中の誕生日で偶数年齢になる人のみ対象。

申請方法

- ①事前に実施医療機関に予約
 - ②保険年金課(市役所2階)・各支所(御調は福祉保健センター)で申請
- 持参物 保険証・印鑑(朱肉を使うもの)・特定健診受診券(74歳までの人)
 尾道市保険年金課(☎0848-25-7107)

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)

- 成人健康相談
 ◇10月17日(木) 受付 9:30～11:00
 場所 市民センターむかいしま
 内容 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)
- こころの健康・ひきこもりの相談(要申込/定員各日2人)
 ◇10月28日(月) 13:30～16:30
 ◇11月12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ヵ月以上家庭にとどまり続けている人とその家族

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)
 ◇10月23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)
 ◇11月21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]

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)
- 尾道市東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

なるほど納得！サイレントキラー高血圧(2回シリーズ)

【運動編】

日時 11月11日(月) 13:30～15:30
 場所 みつぎいきいきセンター
 内容 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)の楽しい講義と健康運動指導士の運動実技
 持参物 屋内用シューズ、水分、運動のできる服装

【栄養・歯科編】

日時 11月22日(金) 10:00～13:00
 場所 御調保健福祉センター
 内容 簡単！美味！減塩クッキング
 持参物 調理実習費250円、エプロン、三角巾

【共通事項】

対象 概ね74歳までの市民
 定員 15人
 申込期限 11月6日(水)
 〓御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)

11月8日から14日は全国糖尿病予防週間です

糖尿病予防週間行事

●第1弾 市民健康まつりde糖尿病予防！
 日時 11月10日(日) 10:00～
 場所 総合福祉センター
 内容 血糖値(ヘモグロビンA1C)測定、眼底検査、健康相談、栄養相談
 ●第2弾 ブルーライト おのみち～世界糖尿病デー11.14～
 日時 11月14日(木) 18:00～22:00
 場所 しまなみ交流館
 内容 ライトアップ、糖尿病を知ろ

うよ！ミニ講座、クイズ、パネル展ほか
 ※協賛事業(ミニコンサート18:00～20:00)もあります。

糖尿病患者さんは、近年ますます増加しています。国連は、平成18年に、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、糖尿病の啓蒙のため、世界中の主だった建物をブルーライトアップしています。本年度は尾道市でも開催することになりました。是非、来所いただき糖尿病撲滅に理解を深めていただければと思います。
 (広島県糖尿病対策推進会議 日野文明)
 〓健康推進課(☎0848-24-1962)

介護予防講演会「そこが聞きたい!いつまでも若々しさを保つ秘訣」

日 時	場 所
10月24日(木)	芸予文化情報センター
11月8日(金)	14:00～16:00 公立みつぎ総合病院
11月22日(金)	総合福祉センター

第1部 講演 「今日からはじめる「ロコモ」解消生活！～生活の中に運動を取り入れよう！～」
 講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)
 第2部 シルバーリハビリ体操 「～いつでも・どこでも・だれでもできるシルバーリハビリ体操を一緒にしましょう～」
 指導者 シルバーリハビリ体操2級指導士
 〓高齢者福祉課(☎0848-25-7450)

尾道市医師会だより⑨



美味しい食事で楽しくダイエット～ヘルシーグルメ

皆さん、最近お腹の脂肪が気になりませんか。体重計に乗るのが怖くありませんか。

食事の欧米化や運動不足のためメタボリックシンドロームが増えてきています。厚生省の調査では40歳以上の男性の約半数が、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームと言われています。メタボリックシンドロームは肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病などの異常を複数持つ人のことですが、一つ一つの病気はそれほど怖くなくてもこれらの異常がたくさんあると心筋梗塞などの病気になる危険が極端に高くなることがわかってきました。

このような病気を持つ人が外食する時、特に塩分やカロリーのことが気になるのではないのでしょうか。また自分では気をつけているようでも知らず知らずのうちに塩分の多い食事を摂っているかもしれません。尾道市民病院の血管診療センター受診者の一日食塩摂取量の平均は13gでした。この値は日本人の平均摂取量11gよりも多く、高血圧の人で推奨される一日の

食塩摂取量は7g以内とされていますのでその2倍近くの量を摂取していました。中には一日20gを超える食塩を摂取している人もいました。

このような人々が減塩食に興味を持ち、また健康に気をつけている人が安心して外食ができる運動を尾道市医師会が中心となって行っています。これがヘルシーグルメプロジェクトです。このプロジェクトは減塩、カロリー調整を行ったメニューが用意してあるお店を尾道で増やしてゆく運動です。ぜひ、お出かけの際はご利用ください。自宅の食事とお店で出された食事のカロリーや塩加減を比べて見ても良いかもしれません。

お店については尾道観光協会ホームページ「こだわりのヘルシーグルメ」のパナーをクリックするか、直接尾道観光協会にお問い合わせ下さい。とかくダイエットには苦しいイメージが伴いますが、それでは長続きしません。美味しい食事を摂ってダイエットを試みませんか。

〓尾道市医師会(☎0848-25-3151)

パーキンソン病教室

日時 11月14日(木) 13:30~15:30
 場所 尾道市立市民病院新館4階
 対象 パーキンソン病患者とその家族等
 内容 パーキンソン病の薬のお話し、会員交流会ほか
 〇広島県東部保健所保健課
 (☎0848-25-4640)

尾道・生と死を考える談話室

日時 11月16日(土) 14:00~16:00
 場所 総合福祉センター
 テーマ 「支えられて 生きるということ」~乳がん患者として生きている日々~に思う~
 話題提供者 松浦澄子さん(主婦)
 〇尾道・生と死を考える談話室
 (☎0848-22-9872)
 健康推進課(☎0848-24-1962)

まめまめ通信⑤ ~忘れず受けよう予防接種!~

赤ちゃんが病気にかかる症状が重くなることがあります。
 お母さんからもらった免疫も自然に失われていくので、予防接種を受けて病気になるように、また他の人に感染させないようにしましょう。

生後2カ月になる頃に予防接種の書類を自宅に送るので、かかりつけ医を決めて、先生と相談しながら接種を受けよう。



予防接種の種類によっては何回か受けないといけないものがあります。きちんと免疫をつけるためにも、接種間隔を守って受けてね。

予防接種を受けるときに体調が悪い場合は接種を見合わせて、体調が良くなったら忘れず受けよう。

尾道へ転入した人で予防接種が残っている人へ

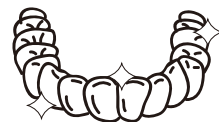
予防接種を受けるのに必要な予防接種ID番号をお知らせしますので、健康推進課へご連絡ください。



〇健康推進課(☎0848-24-1961)

11月8日は「11(いい)8(歯)の日」

「いい歯の日」は、平成5年、日本歯科医師会により設定されました。いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。毎日の歯みがきなど歯のお手入れと定期的な健診を心がけたいものですね。歯っぴー検診(歯周疾患検診)受診券の使用期限は10月31日(木)までです。今年度40・50・60・70歳になる市民の人でまだ受診されてない人。お早めに受診してください。



〇健康推進課(☎0848-24-1962)

毒キノコによる食中毒に、ご注意ください

今年も、毒キノコを原因とする食中毒が発生しています。食用のキノコと確信できないキノコは絶対に、採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない! 不安な場合は東部保健所に相談しましょう。

〇東部保健所生活衛生課(☎0848-25-4642)

献血

日程	場所	受付時間
10/13(日)	公立みつぎ総合病院	10:00~11:30 12:30~15:00
10/31(木)	J A尾道市重井支店	9:30~11:15
10/31(木)	因島医師会病院	13:15~16:00
11/3(祝)	向島運動公園	10:00~12:00
		13:15~15:30

〇尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

当番医 診療時間/午前9時~午後5時(時間厳守) 尾道市医師会	月日	内科系	小児科系	外科	当番医 診療時間/午前9時~午後1時(時間厳守) 尾道市歯科医師会	歯科
	10月20日	松本病院(内)久保3 ☎37-2400	板阪内科小児科医院(内・小)西久保 ☎37-3803	坂上整形外科クリニック(外)向東 ☎45-3800		井上歯科医院土堂1 ☎22-3588
27日	湯浅内科(内)土堂2 ☎23-7070	おぐら小児科(小・内)高須 ☎20-2370	くさか整形外科(外)美ノ郷 ☎48-4870	鍋島歯科医院土堂1 ☎22-2878		
11月3日	村上記念病院(内)新浜1 ☎22-3131	向島小児科外科クリニック(小・外)向島 ☎44-7881	板阪整形外科クリニック(外)高須 ☎56-0506	大元歯科医院尾崎本町 ☎37-3332		
4日	山本医院(内)美ノ郷 ☎48-0021	かなもと医院(小・内)門田 ☎23-4677	米花医院(外)高須 ☎47-4114	おもとクローバー歯科クリニック土堂2 ☎24-7088		
10日	加納内科消化器科(内)高須 ☎47-3200	土本ファミリークリニック(小・内)向島 ☎44-0246	笠井病院(外)久保1 ☎37-2308	岡田歯科医院沖側 ☎23-8188		

※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。

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

☎ファックス

✉電子メール

🏠ホームページ
 申 申込先
 問 問い合わせ先

11/10日

第31回おのみち市民健康まつり

【場所】総合福祉センター

- 9:00～ ○オープニングセレモニー
(アトラクション～保育園児による踊り～)
- 9:30～10:50 ○第36回尾道市公衆衛生大会
○秋空さわやかウォーキング(9:00受付)
- 9:30～15:00 ○測定コーナー
(血圧、体脂肪、骨密度、脳年齢など)
- 相談コーナー(健康、歯科、薬、栄養など)
- 実演・体験コーナー
(はり・きゅう、健康体操、太極拳など)
- フリーマーケット
- スタンプラリー&抽選会
- 昼食、販売コーナー など 盛りだくさん
- 乳がん検診、大腸がん検診(事前申込要)
- 「健診へいこうよ！」コーナー

記念講演

11:00～12:15
「笑いは百薬の長」
～快適な生活は
笑い与健康から～
林家花丸さん
(落語家)



第9回「健やかフェスタ」

- 13:00～
- 獅子舞
 - 実践発表
 - 児童生徒作品展
 - 食コーナー
 - 保健指導



まちの保健室



ベビーマッサージを体験しませんか

- 10:00～、13:00～(各15組※事前申込要)
持参物 バスタオル、オムツ、着替えなど
申込方法 11月3日(祝)までに「名前・年齢・電話番号・お子さんの名前・月齢」をFAXかEメールで申込
〒尾道助産師会(吉廣 ☎0848-48-5375)
✉harapekoamushi37@yahoo.co.jp

太極拳



☎健康推進課(☎0848-24-1961)

11/17日

いんのしま健康まつり

【場所】因島市民会館

- 9:30～ ○オープニングセレモニー
(アトラクション～田熊小学校4年生による踊り～)
- 10:00～ ○健康チェックコーナー
(血圧、骨密度、マインドバランス、体力チェックなど)
- 相談コーナー(健康、介護予防など)
- 展示コーナー(各種団体等活動紹介)
- フッ素塗布
- 試食コーナー(因島の特産物を使ったヘルシー料理)
- リサイクル市
- 11:00～ ○昼食コーナー(うどん・おにぎり)
- 13:00～13:20 ○8020表彰式

記念講演

13:30～15:00
「人生お一人様一回限り」
～人生を二度やった人は一人もいない、
気づきの差が人生の差～
黒田クロさん



今年のテーマは「地域でいきいき健康づくり 元気で明るい いんのしま」です。オープニングセレモニーには、田熊小学校4年生の子ども達にええじゃんさんさがりを披露していただきます。試食コーナーでは、地元の特産品を使ったヘルシー料理を考えています。各地域の保健推進員さんが朝早くから作ってお待ちしています。



実行委員長
香川佳世子さん

☎因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)