



必見！血液さらさら生活術 (2回シリーズ)



【運動編】

日時 5月27日(月) 13:30～15:30
場所 みつぎいきセンター
内容 沖田光昭副院長(公立みつぎ総合病院)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 6月4日(火) 10:00～13:00
場所 御調保健福祉センター
内容 血糖値改善クッキング
対象 概ね74歳までの市民(定員15人)
 ※できるだけ2回とも参加できる人
持参物 調理実習費250円、エプロン、三角巾
申込期限 5月22日(水)
☎ 御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)

BCG予防接種の接種期間が拡大されました

接種がまだ済んでいないお子さ

んは、予防接種を受けましょう。
接種期間 1歳の誕生日の前日まで
 【標準的な接種時期:生後5カ月～8カ月の間】

☎健康推進課予防係(☎0848-24-1961)

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)」開催！

日時 5月28日(火) 13:30～14:30
場所 尾道市東部地域包括支援センター面談室
内容 栄養と食中毒について
対象 概ね65歳以上の人
定員 10～15人
申込期限 5月20日(月)※定員未満であれば当日参加可
☎ 尾道市東部地域包括支援センター(☎0848-56-0345)

日本脳炎予防接種の接種対象が追加されました

日本脳炎の予防接種は、平成17年度から平成21年度まで積極的な接

種勧奨が控えられていました。現在は、新たなワクチンが開発され、日本脳炎の予防接種を通常どおり受けられるようになってきました。その時期に接種ができなかった人の救済措置として、未接種分を無料で接種できるようになりました。
今回の対象 平成7年4月2日～平成19年4月1日生れて接種が完了していない人

接種回数 第1期/初回2回・追加1回、第2期/1回(9歳以上での接種)
 ※接種間隔は、かかりつけ医とご相談ください。

公費で接種できる期間 20歳未満
接種場所 県内の広域予防接種受託医療機関

必要なもの 予防接種ID番号、母子健康手帳
 ※予防接種ID番号が分からない人、市外の医療機関で接種希望の人は、健康推進課へご連絡ください。

☎健康推進課予防係
 (☎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)

- ころの健康・ひきこもりの相談(要申込/定員各日2人)
 ◇ 5月27日(月) 13:30～16:30
場所 総合福祉センター
- ◇ 6月11日(火) 13:00～16:00
場所 市民センターむかいしま
対象 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とその家族
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)

- ころの相談(要申込/定員2人)
 ◇ 5月31日(金) 13:00～16:00
場所 瀬戸田福祉保健センター
対象 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)

- ころの相談(要申込/定員2人)
 ◇ 5月22日(水) 13:30～15:30
場所 御調保健福祉センター
対象 ころ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)

- ◇ 6月20日(木) 13:30～16:00
場所 御調保健福祉センター相談室
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)
- 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)
- ひきこもり相談
 ◇ 5月22日(水) 13:30～16:00
☎ 東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

■ 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

📄 申込先

🗨️ 問い合わせ先

在宅介護者の集い ～温泉でリフレッシュ!!～

日時 6月18日(火) 10:00～15:30
 場所 みろくの里「神勝寺温泉」
 集合時間 9:50(10:00出発)
 集合場所 総合福祉センター
 定員 20人
 参加費 3,150円(食事・入浴料込み)
 申込期限 6月14日(金)
 尾道市社会福祉協議会
 (☎0848-22-8385)

発達障害に関する相談

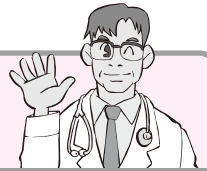
相談日 6月10日(月)、9月9日(月)、
 12月9日(月)、3月10日(月)
 時間 13:30～16:30
 場所 総合福祉センター
 対象 概ね15歳以上
 相談員 尾道市障害者サポートセン
 ターはな・はなの相談員、保健師等
 申込 1週間前までに要申込
 尾道市障害者サポートセンター
 はな・はな(☎0848-29-5002)

献血

日程	場所	受付時間
5/21(火)	尾道市役所	10:00～11:30
		12:30～15:30
5/29(水)	瀬戸田体育館	9:30～12:45
		14:00～18:00
6/5(水)	尾道市立大学	10:30～13:00
		14:00～16:30

尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

あなたも一緒に ホスピスボランティアしませんか



公立みつぎ総合病院 緩和ケア病棟(ホスピス)

ボランティア内容 生け花、壁面飾りつけ、ティーサービス、
 イベントの手伝い、図書整理、抹茶サービス、バンド演奏、
 縫い物、遺族会や病棟見学会のティーサービスなど
 ※活動前に、養成講座と面接があります。※養成講座のみの受講は不可。
養成講座内容(場所 御調保健福祉センター2階)
 第1回 6月6日(木) 「ボランティアの役割」
 第2回 6月13日(木) 「緩和ケアの理念」
 第3回 6月20日(木) 「ケアの実際」
開催時間 18:00～19:00 **申込期限** 5月31日(金)
 尾道公立みつぎ総合病院緩和ケア病棟 (☎0848-76-1328)
 ※問い合わせ時間は15:00～17:00です。



歯の衛生週間 歯っぴーフェスティバル♪

お子さんの「お口の健康づくり」に役立つイベントが盛りだくさん♪
 是非家族でお越しください。歯科健診のほか、楽しいイベントもあります。
日時 6月8日(土)13:00～15:00
場所 総合福祉センター(駐車場は栗原小グラウンドも利用可)
対象 就学前の子
内容 歯科健診、歯科相談、ブラッシング相談、フッ素塗布、栄養相談、歯
 科技工士会による指先の石膏模型づくり、絵本コーナー、遊びのコー
 ナー(ミュージックケア♪/30分程度、2回公演、各回定員あり)、スタ
 ンプラリー、呼気一酸化炭素濃度測定(タバコの有害物質である一酸
 化炭素濃度を測定して自分の喫煙状況を知るものです。)
 ※フッ素塗布の希望者は、歯みがきをしておいてください。
 ※来場のお子さんには、全員歯ブラシをプレゼントします。
 ※スタンプラリー参加者には景品があります。
 ※20歳以上を対象に骨密度測定、マインドバランス(心と身体のバラ
 ンス、リラックス度がわかります。)測定を行います。
 健康推進課保健係(☎0848-24-1960)



国民健康保険 医療保険に正しく入っていますか

職場の医療保険(健康保険や共済組合など)の加入者や生
 活保護を受けている人、後期高齢者医療制度の被保険者など
 を除いたすべての人は、国保の加入者(被保険者)となります。
国保に加入するとき必要なもの[14日以内に届け出を]

他の市町村から転入 してきたとき	転出証明書、印鑑
職場の健康保険を喪 失したとき(被用者保 険の被扶養者となれ る場合は、国保ではな く被用者保険に加入 してください。)	職場などの健康保険を喪失した証明 書(資格喪失証明書)、印鑑 「非自発的失業」の人は、資格喪失証明 書および雇用保険受給資格者証 「退職者医療制度」(65歳未満の厚生年 金・共済年金等退職(老齢)年金受給者 で加入期間が20年以上、または40歳 以降10年以上)の人は資格喪失証明 書、厚生年金証書・共済年金証書等
健康保険の被扶養者 からはずれたとき	職場の被扶養者をはずれた証明書 (資格喪失証明書)、印鑑
子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳、印鑑

■国保を脱退するときは必ず届出が必要です

次の場合は、国保を脱退する届出が必要です。自動的に
 国保の資格がなくなることはありません。ただし、後期
 高齢者医療制度に移行する被保険者の届出は不要です。
 ※資格が切れた保険証は使用できませんので必ずお返し
 ください。資格が切れた保険証を使用すると、医療費(国
 保負担分)を全額返還していただく場合があります。

国保を脱退するとき必要なもの

ほかの市町村に転出するとき	保険証、印鑑
職場の健康保険に入ったとき	国保と職場の健康保険の両方
職場の健康保険の被扶養者になったとき	の保険証、印鑑
国保の被保険者が死亡したとき	保険証、喪主の口座番号、印鑑

その他の手続き

住所・名前・世帯主等が変わったとき	保険証、印鑑
就学のため市外に住所を定めるとき	保険証、在学証明書(学生証)、印鑑
保険証を紛失したとき	本人確認書類等、印鑑

保険年金課申請給付係(☎0848-25-7142)

オストメイトのための講習会

日時 5月26日(日) 13:00~16:30
 場所 福山市民参画センター(福山市)
 講師 福山市民病院医師・看護師
 (※ストーマ装具の展示会あり)
 関(社)日本オストミー協会
 広島県東部支部・福友会
 (山本 ☎090-8065-1403)

人工内耳友の会[ACITA] 広島支部の活動

人工内耳とは補聴器具の一種です。人工内耳友の会[ACITA]は人工内耳着用者とその家族、支援者で構成され、県内で交流・相談事等の活動をしています。
 関箕島(☎0845-27-1982)
 氏間(☎082-924-7675)

■料金表示のないものは参加無料です。 ☎電話 FAXファックス ②電子メール ④ホームページ ⑤申込先 ⑥問い合わせ先

今年も始まっています！ 国保の特定健診(メタボ健診)

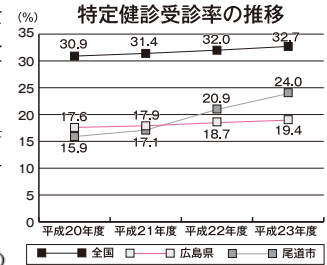
特定健康診査・保健指導は平成20年度から実施し、メタボリックシンドロームを発見し脳卒中や糖尿病などの生活習慣病の予防・重症化予防を目的としています。

国保の対象者には4月中に特定健康診査受診券を送付しています。8,000円相当の検査が無料でできます。早めにご予約のうえ受診してください。なお、国保の40歳から74歳の人で受診券が届いていない人はご連絡ください。

受診率は24%
4人に1人しか
受けていなんだね。



関保険年金課(☎0848-25-7107)



まめまめ通信①

「まめ」は尾道の方言で、健康・元気の意味だよ



おのみっちい、健康づくりに関する情報を、毎月皆さんにお届けします！

「おのみっちい」とは…市民の健康を守るため、日夜健康づくりのため頑張っている、健康おのみち21のイメージキャラクターです。

♪おのみっちい♪

皆さん、ご存じですか？

❶ 何人に1人ががんになり、亡くなっているか…？

❶ それは、今、日本人の2人に1人が、「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

❷ 特定健診でわかることってなあに？

❶ からだの異常を見つけるだけでなく、血管の状態もわかり、併せて、生活習慣病の発症リスクもわかります。



そこで皆さんに、一言！

～自分のからだの状態が、わからないことがいちばん怖い！
 いっしょに受けよう！健康診査！明日もいきいき、健康力アップの第一歩！～
 4月から、平成25年度尾道市健康診査が始まっています。

詳しくは、今月号の折込「尾道市健康診査お知らせ」をご覧ください。
 関健康推進課元気づくり係(☎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		当番医	診療時間 (午前9時～午後1時(時間厳守))	歯科	
		尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会	尾道市医師会			尾道市医師会	
尾道市医師会	5月6日	高亀医院(内) 久保2 ☎37-3102	梶山小児科医院(小内) 西御所 ☎22-4083	高亀医院(外) 久保2 ☎37-3102	黒瀬歯科医院 久保1 ☎37-4184							
	12日	山本病院(内) 高須 ☎46-0634	土本ファミリークリニック(小内) 向島 ☎44-0246	板阪整形外科クリニック(外) 高須 ☎56-0506	砂田歯科医院 山波 ☎37-8880							
	19日	平櫛内科医院(内) 栗原東2 ☎22-9748	藤本医院(内小) 栗原 ☎23-2424	古島整形外科(外) 高須 ☎20-2222	そえだ歯科医院 高須 ☎46-5044							
	26日	大田垣医院(内) 向島 ☎44-0660	宇根クリニック(小内) 高須 ☎47-4111	くさか整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	田中第二歯科 栗原 ☎24-2888							
	6月2日	松本病院(内) 久保3 ☎37-2400	西医院(内小) 手崎 ☎23-2437	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	檀上歯科医院 浦崎 ☎73-3025							
尾道市医師会	9日	井手内科クリニック(内) 土堂2 ☎22-3738	かなもと医院(小内) 門田 ☎23-4677	かなもと医院(外) 門田 ☎23-4677	中尾歯科医院 十四日元町 ☎37-2067							

※市外局番はいずれも「0848」です。
 ※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。

4月1日から、子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンが定期予防接種となりました

接種がまだ済んでいない人は、接種を受けましょう。

ワクチン名	対象	接種回数
子宮頸がん予防ワクチン※1	小学6年生～高校1年生相当の女子 (標準的な接種期間:中学1年生)	3回
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳までの子	4回～1回※2
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳までの子	4回～1回※2

※1 ワクチンが2種類(サーバリックス・ガーダシル)あるので、どちらか一方を受けてください。

※2 接種開始年齢により、接種回数が異なります。

接種場所 県内の広域予防接種受託医療機関
必要なもの 予防接種ID番号、母子健康手帳
※予防接種ID番号が分からない人、市外の医療機関で接種希望の人は、健康推進課へご連絡ください。

☎健康推進課予防係 (☎0848-24-1961)

平成25年度子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン予防接種委託医療機関

医療機関名	子宮頸がん	ヒブ	小児用肺炎球菌	医療機関名	子宮頸がん	ヒブ	小児用肺炎球菌
諫見内科医院 (久保)	○	×	×	松本病院 (久保)	○	×	×
板阪内科小児科医院 (西久保町)	○	×	×	丸谷循環器科内科医院 (高須町)	○	×	×
井手内科クリニック (土堂)	○	×	×	三宅医院 (向島町)	○	×	×
宇根クリニック (高須町)	○	○	○	宮地クリニック (栗原町)	○	○	○
おかはし内科医院 (三軒家町)	○	×	×	向島小児科外科クリニック (向島町)	○	○	○
おぐら小児科 (高須町)	○	○	○	村上医院 (土堂)	○	×	×
笠井病院 (久保)	○	×	×	八木診療所 (御調町)	○	×	×
梶山小児科医院 (西御所町)	○	○	○	山本医院 (向島町)	○	×	×
かなもと医院 (門田町)	○	○	○	山本病院 (高須町)	○	×	×
加納内科消化器科 (高須町)	○	×	×	湯浅内科 (土堂)	○	×	×
神原こうじクリニック (浦崎町)	○	○	○	吉田産婦人科医院 (久保)	○	×	×
久山内科医院 (久保)	○	×	×	産婦人科よはらクリニック (山波町)	○	×	×
こどもクリニックさとう (久保)	○	○	○	公立みつぎ総合病院 (御調町)	○	○	○
佐藤内科クリニック (浦崎町)	○	○	○	厚生連 尾道総合病院 (平原)	○	○	○
高橋医院 (高須町)	○	×	×	尾道市立市民病院 (新高山)	○	○	○
高原内科循環器科 (向島町)	○	×	×	大岡耳鼻咽喉科医院 (因島田熊町)	○	○	○
田辺クリニック (古浜町)	○	×	×	岡崎医院 (因島重井町)	○	×	×
檀上医院 (西御所町)	○	×	×	眞田クリニック (因島土生町)	○	○	○
土本ファミリークリニック (向島町)	○	○	○	鈴木内科医院 (因島土生町)	○	○	○
得本医院 (向島町)	○	×	×	田熊巻幡医院 (因島田熊町)	○	×	×
戸谷医院 (御調町)	○	○	○	中郷クリニック (因島土生町)	○	○	○
鍋島内科 (西御所町)	○	×	×	中郷クリニック 東生口診療所 (因島原町)	○	○	○
西医院 (手崎町)	○	○	○	因島総合病院 (因島土生町)	○	○	○
長谷川産婦人科 (久保)	○	×	×	藤井医院 (因島重井町)	○	○	○
弘田内科クリニック (栗原西)	○	×	×	藤田医院 (因島中庄町)	○	○	○
藤田内科医院 (長江)	○	×	×	巻幡内科循環器科 (因島土生町)	○	○	○
藤本医院 (栗原町)	○	×	×	三宅医院 (因島土生町)	○	×	×
米花医院 (高須町)	○	×	×	村上医院 (因島田熊町)	○	○	○
堀田レディースクリニック (西則末町)	○	×	×	森尾内科医院 (因島中庄町)	○	○	○
本多医院 (御調町)	○	○	○	弓場医院 (因島土生町)	○	×	×
正岡クリニック (栗原町)	○	×	×	児玉医院 (瀬戸田町)	○	○	○
正岡外科胃腸科医院 (栗原西)	○	×	×	永井医院 (瀬戸田町)	○	○	○