

健康・福祉

届きましたか？国保の特定健診受診券 まずは予約を！

4月末に、40～74歳の国保加入者へ「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。

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。

特定健診は「集団健診」「医療機関健診」「人間ドック」などから、受診方法を選べます。同封の「特定健診のご案内」を参考にして、希望の受診方法で予約してください。

☎ 保険年金課 (☎0848-38-9107)



▲ 特定健康診査受診券



▲ 特定健診のご案内

成人集団健診

実施日	場所	申込締切
7/19(水)	ベータウン尾道	6/8(木)
7/25(火)	総合福祉センター	6/16(金)
7/26(水)		

☎ 尾道市健康診査お知らせ、市HPから
☎ 集団健診専用コールセンター (☎0120-489-203/9:00~17:00 ※土・日・祝日を除く。)



元気はつらつ!! 健康づくりセミナー

■ カラダを動かして健康意識を高めよう
～病気の予防は運動から～

☎ 6月5日(月) 13:30～15:30
場 みつぎいきいきセンター
☎ 市内在住で概ね40歳以上の人
☎ 講義・運動実技で、がん予防のための生活習慣改善法を学ぶ
定 15人
講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院医師)、久保 恵さん(健康運動指導士)
☎ 筆記用具、タオル、動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
☎ 5月25日(木)
☎ 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

ホスピスボランティア募集のお知らせ

☎ 6月19日(月) 15:00～
場 御調保健福祉センター
☎ ホスピスボランティアに関心がある人
☎ ボランティア養成講座(ボランティアの役割、緩和ケアの理念、ケアの実践)
☎ 電話で
☎ 6月9日(金)
☎ 公立みつぎ総合病院 (☎0848-76-1328/9:00～17:00)

献血

日時	場所
6/6(火) 9:30～11:00	道の駅 クロスロードみつぎ※
13:00～16:00	JA尾道 総合病院※
6/17(土) 10:00～16:00	ハローズ 向島店 (バス2台)

※骨髄バンクドナー登録会も開催。
☎ ☎0120-150-554 (平日8:30～17:30)
☎ https://www.kenketsu.jp/Login
※献血前日の17:00まで予約可能。(要会員登録)

お役立ち情報集 改訂版を発行しました!

家に閉じこもってばかりだと、歩行困難や認知症を発症しやすいことが分かっています。この冊子を活用し、自分らしいお出かけ先を見つけて、元気な100歳を目指してみませんか？

冊子は、総合福祉センター(健康推進課)・市役所本庁(保険年金課)・各支所に置いてありますので、ご覧ください。

見つけてみよう 出たもん勝ちマーク

広報おのみちに掲載しているお出かけ先(イベント等)にも、「出たもん勝ち」マークが付いているのをご存じですか？冊子だけでなく、毎月の広報をチェックして、楽しくお出かけしてみよう。

☎ 健康推進課 (☎0848-24-1962)

広島県失語症者向け意思疎通支援者養成研修

失語症者の自立と社会参加を図るためにコミュニケーションを助ける支援者を養成する研修で、講義・実技により必要な知識と技術を習得します。修了者は広島県登録者名簿に登録されます。

☎ 7月9日(日)～12月10日(日) (全10回)
場 呉市つばき会館など(回によって会場が異なります。)
☎ 受講後に失語症者の支援に携わることのできる18歳以上の人
定 30人 ☎ 広島県言語聴覚士会HPの申込フォームから ☎ 6月5日(月)
☎ 広島県言語聴覚士会 (☎080-3895-7678・☎082-961-3080)
☎ http://www.hiroshimast.justhpbs.jp/

健康まなびあい講座 受講者募集

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？

☎ 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 ☎ 6月1日(木)

日程	講座内容	
	10:00～12:00	13:30～15:30
6/19(月)	開講式 公立みつぎ総合病院 沖田光昭先生講義	健康体操 「股関節コンディショニング」で 動き改善!
7/5(水)		ウォーキング講習会
8/21(月)	ピラティス 「代謝アップの体幹トレーニング」	地域づくりと子育て支援の活動 について
9/11(月)	応急手当を学ぼう ～AEDの取り扱い方～	健康体操 「エイササイズでフレイル予防」
10/4(水)	調理実習「たんぱく質を取り入れ、 たっぷり野菜でフレイル予防」	
11/20(月)	歯の健康と口腔ケア	健康体操 「椅子に座ってエアロビクス」
12/18(月)	公認心理師講座 「自己表現の技!アサーションを 学ぼう」	健康体操 「自宅で簡単!筋肉を守る ながら 運動の極意!」

☎ 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

健康相談など

こころの相談

- こころの健康・ひきこもり相談
定 各日2人
☎ 心の悩みのある人や家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人や家族(治療中でない人)
- 総合福祉センター
☎ ①5月22日(月) ②6月8日(木) 13:30～16:30
担当 公認心理師
☎ ①5月18日(木) ②6月7日(水)
☎ 健康推進課 (☎0848-24-1962)
- 因島総合支所
(1週間前までに要申込)
☎ 5月19日(金) 13:00～16:00
担当 精神保健福祉士
☎ 因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)

高齢者のなんでも相談会

- イオンスタイル尾道 東入口
☎ 5月24日(水) 10:00～12:00
☎ 65歳以上の高齢者、その家族
☎ もの忘れ・生活・介護保険・困り事の相談など。物忘れのチェックもできます。
- ☎ 尾道市地域包括支援センター (☎0848-56-1212)
☎ 西部地域包括支援センター (☎0848-21-1262)

もの忘れ何でも相談(要申込)

- 御調保健福祉センター
☎ 5月18日(木) 13:30～15:00
☎ 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人
☎ 北部地域包括支援センター (☎0848-76-2495)

東部保健所での相談(要申込)

- アレルギー疾患相談
☎ 5月16日(火)、6月20日(火) 13:30～15:30
☎ 生活・栄養相談(子どもの相談は母子健康手帳持参)
☎ 前日まで
- B型・C型肝炎ウイルス検査
☎ 6月15日(木)
☎ 6月9日(金)(予約時に名前・連絡先が必要)
※検査結果は次週。
- HIV抗原抗体検査・梅毒検査
☎ 6月15日(木)
☎ 前日まで(匿名予約可)
※検査結果は当日。
- ☎ 広島県東部保健所保健課 (☎0848-25-2011)



■ 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 対象者 内容 定員 料金 持ち物 電子メール 締切
☎ 申込方法 申込先 問い合わせ先 電話 FAX 料金金 持ち物 電子メール 締切