

## 5月12日は「看護の日」です

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで、1990年に制定されました。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、看護職の重要性が改めて問われています。

療養施設で学んだのち、国家試験(准看護師の場合は都道府県知事試験)に合格すると、看護職員の免許が与えられます。

詳しくは、HPをご覧ください。

HP <https://bingolife.jp/kango/>  
「びんご看護ネット」で検索

健康推進課 (☎0848-24-1961)

## 5月31日は世界禁煙デーです

喫煙歴のある40歳以上の中高年が発症しやすいCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気があります。

これは主にたばこの煙を長時間吸い込んでいることが原因で、受動喫煙でも発症します。症状として、咳・痰、息苦しさ、息切れなどがあり、ゆっくり進行していくため、「年齢のせい?」「風邪のせい?」など見過ごされがちです。軽症のうちには動いているときしか症状は出ませんが、重症になると、じっとしていても息苦しさを覚えるようになります。

COPDの治療の第一歩は禁煙です。たばこを続ける限り、病気は進行し続けます。しかし、禁煙すれば肺機能の低下のスピードを遅らせることができるので、「今さら…」と思わず、気づいた時点で禁煙しましょう。禁煙はいつからでも遅くありません。ぜひこの機会に禁煙してませんか?

健康推進課 (☎0848-24-1962)



## まめまめ通信⑩ プラス10分てくてく運動でフレイル予防

フレイル予防には、外出や人との繋がり、運動が大切です。そこで、日々の運動に、1日10分歩いてポイントを貯めて、健康な身体と素敵な賞品も獲得できる「プラス10分てくてく運動」に参加してみませんか?

■チャレンジ期間 11月30日(木)まで

市内在住か、通勤する人(年齢18歳以上)



申し込む(次のいずれかで申し込んでください。) 締 7月31日(月)

### ①QRコードから



▲電子申請



### ②電話・FAXで

健康推進課  
☎0848-24-1962  
FAX0848-24-1966



### ③申込書を持参か郵送

申 総合福祉センター(健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)、市役所(1階保険年金課)、因島総合支所(1階健康推進課)、御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、向島支所(福祉保険係)、浦崎支所、百島支所、各公民館(東生口、向島、浦崎公民館除く)

### 歩く・記録する

1日できたら10ポイント、今より10分多く歩いたら「歩行記録簿(申込時にお渡し)」に記録する。

### 提出する

チャレンジ期間中1,000ポイント以上貯めて記録簿巻末の用紙を提出する。

### 抽選で総勢650人に健幸づくり商品券が当たる!

12月22日(金)公開抽選会を開催し当選者を決定します。



健康推進課 (☎0848-24-1962)

## 子育て

### 歯っぴーフェスティバル♪

「歯と口の健康週間」行事として、4年ぶりに開催します!歯ブラシなどのプレゼントを用意してお待ちしています。

日 6月10日(土) 13:00~15:00 (要申込)

場 総合福祉センター 市内在住の未就学児

内 歯科健診、歯科相談、ブラッシング相談、

フッ素塗布、指先の石膏模型づくり

※フッ素塗布を希望される場合は、歯みがきをして

おいてください。お子さんが激しく嫌がる場合は健診やフッ素塗布ができない場合があります。

定 140人 歯科健診票(HPからプリント・記入済みのもの)

申 電子申請で 締 5月31日(水)

健康推進課 (☎0848-24-1960)



▲電子申請

### ひとり親家庭の交流会 ちぎり絵で夏を描こう♪

日 6月18日(日)

10:00~11:30

場 総合福祉センター

内 ひとり親家庭の人

※親だけの参加可・小学生以上なら子どもだけの参加も可。

定 10組

料 1人100円(材料代)

締 6月9日(金)

申 母子・父子福祉センター

(☎0848-22-8385)



### 乳幼児健診

【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)

健診名	場 所	日 程
4カ月児健診	総合福祉センター	5月24日(水)・25日(木)
	御調保健福祉センター	6月 8日(木)
	因島総合福祉保健センター	5月30日(火)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	6月14日(水)・15日(木)
	因島総合福祉保健センター	5月30日(火)

健診名	場 所	日 程
3歳児健診	総合福祉センター	5月17日(水)・18日(木)
	因島総合福祉保健センター	5月25日(木)

※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。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

### 相談・講習会

行事名	場 所	日 程	受付時間	対 象	備 考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	5月22日(月)	9:20~11:00	0~12か月の児	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び、助産師による母乳相談(因島のみ)</li> <li>母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル(母乳相談希望者のみ)</li> </ul>
	御調保健福祉センター	6月 8日(木)	13:30~14:00		
	いのしま子育て支援センター	6月 8日(木)	9:45~11:30		
	瀬戸田福祉保健センター	5月19日(金)	9:10~9:30		
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	5月29日(月)	9:50~10:00(11:00まで)	乳児の家族 8人	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食の進め方の話、デモンストレーション</li> <li>母子健康手帳、筆記用具</li> </ul>
	御調保健福祉センター	5月16日(火)	13:20~	令和4年11月~令和5年3月生の児 ※対象児のみ個別通知あり。8人	
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	7月11日(火) 18日(火) 25日(火)	13:00~	平成30年6~7月生まれで発達など気になることがある児 締5/26(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>
	因島総合福祉保健センター	7月 4日(火) 26日(水)		平成30年7~9月生まれで発達など気になることがある児 締6/2(金)	
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	5月28日(日)	①13:30~13:45(14:30まで) ②15:00~15:15(16:00まで)	1人目妊娠中で妊娠6カ月以降の妊婦・夫(尾道市民) 各回6組 締5/12(金)~26(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産の経過、沐浴実習、妊婦体験等</li> <li>母子健康手帳、筆記用具</li> </ul>
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	5月28日(日)	9:00~12:00	妊娠中のご夫婦(パートナー) 締5/26(金)	妊婦届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	6月 2日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	4カ月児健診後~1歳6カ月までの親子 各回2組	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影</li> <li>母子健康手帳、バスタオル</li> </ul>

■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。日時・期間 場 所 対象 内容 定員 料金 持ち物 締切