



市民病院の病院祭

日時 5月31日(土)
10:00~15:00
場所 尾道市立市民病院



■ステージイベント

橋田順子コンサート、高須小学校
夢キラ合唱部、栗原中学校音楽部、
よさこい踊り、大正琴コンサート

■体験コーナー

アロマハンドマッサージ、目指せ
手洗いマスター、老人体験、心臓
マッサージやAEDの体験、顕微
鏡をのぞいてみよう、体のふしぎ
クイズ、野菜生活始めませんか、
高校生医療体験(要事前申込)、は
しご車・救急車試乗など

■キッズコーナー

腹腔鏡モギ体験、挿管体験、模擬
手術、お菓子すくいなど

■その他

医療機器の展示、MOA美術館尾道
児童作品展、パンやクッキーの販
売、カレー、フランクフルト、焼き
ソバ、たいやき など

☎市民病院庶務課(☎0848-47-1155)

知って得する！ 血液さらさら大作戦「血糖編」 (2回シリーズ)

【運動編：試さずにはられない！ 血糖値を下げる運動のコツ】

日時 5月26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
動指導士による運動実技
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：減る脂いべジクッキング】

日時 6月10日(火) 10:00~13:00
場所 御調保健福祉センター
内容 講義、調理実習
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)
※できるだけ2回とも参加できる人。
申込期限 5月21日(水)
☎御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

介護予防教室 「東部んだいじょう部」

日時 5月26日(月) 13:30~
場所 東部公民館
※今年度は開催場所が毎回変わら
ますのでご注意ください。
内容 認知症予防への取り組み
対象 概ね65歳以上の人
☎尾道市東部地域包括支援センター
(☎0848-56-0345)

発達障害に関する相談

相談日 6月9日、9月8日、12月
8日、3月9日の月曜
時間 13:30~16:30
場所 総合福祉センター
対象 コミュニケーション、対人関
係、社会性等で発達障害の特性があ
る人(中学生以上)とその家族など
申込方法 1週間前までに申込
☎障害者サポートセンターはな・はな
(☎0848-29-5002)

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(☎0848-24-1962)

●こころの健康・ひきこもり相談 (要申込/定員各日2人)

◇5月26日(月) 13:30~16:30
場所 総合福祉センター
◇6月10日(火) 13:00~16:00
場所 市民センターむかいしま
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か月以上家
庭にとどまり続けている人かその家族
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)

●こころの相談

◇5月23日(金) 13:00~16:00
場所 瀬戸田福祉保健センター
対象 こころの悩みのある人か家族

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)

◇5月28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)

◇6月19日(木) 13:30~15:00
場所 御調保健福祉センター
対象 認知症状のある人を在宅で介護している家族

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[予定](検査無料)
※他で検査機会がない人が対象です。
※今まで検査を受けたことのない人が対象です。
●HIV抗体検査と相談
◇第2・4水曜日[予定](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(精神科医師による相談)
◇5月28日(水)13:30~16:00
☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

『こころとからだのすこやかさ チェックシート』にご回答ください

市では、要介護認定を受けていない人へ郵送で生活機能調査(こころとからだのすこやかさチェック)を行います。

皆さんができるだけ介護を必要とせず、すこやかな生活が送れるよう、取り組み(通所型介護予防事業)を行いますので、ご協力をお願いします。

対象 次の生年月日の人のうち、今年の4月時点で「要介護認定」の申請を一度もしたことがない人

◎昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ

◎昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ

◎昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ

回答期限 5月30日(金)

※チェックシートに記入し、同封の返信用封筒に入れて投函してください。

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9450)

シルバーリハビリ体操指導士 2級養成講習会 【因島会場】受講者追加募集

期間 7/16・18・23・25・29、8/1・5・8

時間 10:00～16:00(全8回)

場所 芸予文化情報センター

受講資格 次の全ての項目に該当する人

◆市民で概ね60歳以上の人

◆常勤の職についていない人

◆地域でボランティア活動ができる人
講習科目 解剖運動学、食生活と栄養、シルバーリハビリ体操など

定員 9人(抽選)

申込方法 6月13日(金)(厳守)までに、申込書を郵送かFAXで高齢者福祉課か各支所等に申込

※申込書は電話連絡により送付します。

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9450)

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、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。

今年度も国保の対象者には4月中に特定健康診査受診券を送付しています(保健指導利用中の人を除く)。8,000円相当の検査が無料でできます。なお、市国保の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。



受診券送付封筒



尾道市国保の特定健診は
とってもおトク！早めに予約して受診してください



健康おのみち21
おのみっちゃん

【特定健診のご案内パンフレットの訂正】

5頁の正岡クリニックの健診項目に後期高齢者健診を追加
6頁の医療機関の名称誤:「伊原診療所」⇒正:「伊原医院」

「特定健診のご案内」パンフレット

☎保険年金課(☎0848-38-9107)

平成26年度尾道市御調地区保健福祉大学 春編

日時 5月21日(水)13:30～15:00

場所 公立みつぎ総合病院

演題 「死亡率を6割減らす！知らなきゃ損するがん対策の最前線」

※NHKディレクターが番組製作のために取材したがんの予防と治療について最前線の情報。

講師 市川 衛さん(NHKディレクター)



市川 衛さん

日時 6月6日(金)13:30～15:00

場所 公立みつぎ総合病院

演題 「いつまでも元気ですごそう！」～老化撃退塾パート2～

※住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごす秘訣を、ドクターの立場から分かりやすく話します。

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)

※当日、直接会場にお越しください。

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)



沖田光昭

★「歯と口の健康週間」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！
歯科健診やフッ素塗布、その他楽しいイベントも用意しています。
ぜひ家族でお越しください。

日時 6月7日(土)13:00～15:00(12:45～開会セレモニーを開催)

場所 総合福祉センター

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(ミュージックケアト/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、自分の喫煙状況を知るものです。)、マインドバランス測定(心と体のバランス・リラックス度がわかります。)



※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。

※来場のお子さんには全員歯ブラシのプレゼントがあります。

※スタンプラリー参加者には景品があります。

※20歳以上の希望者を対象に骨密度測定・マインドバランス測定(測定人数に限りがあります。)を行います。

☎健康推進課(☎0848-24-1960)

麻しん・風しん予防接種 (麻しん風しん混合ワクチン) を受けましょう

麻しん風しんワクチンは、1回の接種だけでは数年で免疫が低下し、感染する可能性がありますので、2回の接種を受けましょう。

対象

【第1期】生後12～24月に至るまでの子

【第2期】小学校就学前1年間(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの子)

接種場所 県内の広域予防接種受託医療機関

必要なもの 母子健康手帳、予防接種ID番号

※市外の医療機関で接種を希望する人は、ご連絡ください。

健康推進課(☎0848-24-1961)

麻しん(はしか)に要注意!

海外での感染と推定される麻しんが増加中です。海外渡航時は、予防接種歴を確認し、必要な予防接種を行いましょう。

健康推進課(☎0848-24-1961)

オストメイトのための講習会

日時 5月18日(日) 13:00～15:30

場所 福山市民参画センター

講師 福山医療センター医師・看護師

※ストーマ装具類展示、相談あり。

健康推進課(☎0848-24-1961)

成年後見実践セミナー

期間 6月～平成27年2月のうち5日間

場所 高須町4788-11CSCビル2階

定員 20人

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

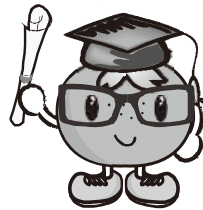
健康推進課(☎0848-36-6753)

http://npo-seinen-kouken.jp/

まめまめ通信⑬ 大目標は「健康寿命を延ばそう」です! ～健康おのみち21ってなんだろう?～

「第二次健康おのみち21」は、「健康寿命を延ばす」ために、5つの基本目標をたてました!“みんなが笑顔で元気なおのみち”になるにはどうすればいいの?まめまめ博士から伝授してもらいましょう。

基本目標1 基本的な生活習慣を実践すべし



ポイントは、

- ①栄養・食生活②運動・スポーツ
 - ③休養④喫煙⑤飲酒⑥歯・口腔の健康
- 今日は、その中の2つを伝授しようかおう!

①栄養・食生活

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう
- 毎日の食事にできるだけ野菜をとりいれよう

1日に350g食べよう!
1日にこのぐらい。



ちょこっとコラム

尾道のグルメ店で「こだわりのヘルシーメニュー」を提供しています。ご賞味あれ!加盟店も募集中です。(詳しくはHPへ→<http://www.ononavi.jp/information/healthy-gourmet/>)

旬食

尾道特産の“きぬさや”を使った 簡単朝ごはんレシピ! きぬさやのたまごとじ

材料 2人前

きぬさやえんどう…100g
たまご…2個
だし汁…200cc
薄口しょうゆ…大さじ2分の1
みりん…大さじ2分の1
酒…大さじ2分の1
砂糖…小さじ1

作り方

- ①たまごをボウルなどに溶きほぐします。
- ②きぬさやえんどうの筋を取り除きます。
- ③鍋にだし汁を入れ、薄口しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加えて煮立てます。
- ④②を③に入れ、煮ます。
- ⑤きぬさやえんどうが柔らかくなったら、①のたまごを④の鍋の中へ円を描くように流し入れます。
- ⑥たまごに程よく火が通ったら、火を止めます。



②運動・スポーツ

- 日常生活の中で意識して体を動かそう
- 自分にできる運動・スポーツを見つけ、継続して行おう



散歩散走スタンプラリー

このパスポートを手に入れて、スタンプラリーに参加しよう!
特典が色々あるよ!
詳しくは、観光課(☎0848-38-9184)に聞いてね。



※散歩散走マップは、28頁をご覧ください。

健康推進課(☎0848-24-1962)

御調地区の献血

日程	場所	受付時間
6 / 12(木)	道の駅クロスロードみつぎ	10:00～12:30

※御調地区での献血は6月になり、健康福祉展での実施はありません。

健康推進課(☎0848-76-2235)

献血

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

健康推進課(☎0848-24-1177)

平成26年度子宮頸がん予防ワクチン予防接種委託医療機関

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日から積極的な接種勧奨は差し控えています。

接種にあたっては、有効性とリスクを理解したうえで受けてください。

対象 小学6年生から高校1年生相当の女子

●接種時には、予防接種ID番号が必要です。 ●接種前に、医療機関に予約をしてください。

※市の予防接種ID番号は、市内に住んでいても住民票のない人や、転出届を出した人は使用できません。

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

地区名	医療機関名	電話番号
久保土堂	諫見内科医院	0848-37-5805
	笠井病院	0848-37-2308
	こどもクリニックさとう	0848-20-7330
	長谷川産婦人科	0848-37-7472
	久山内科医院	0848-37-3134
	松本病院	0848-37-2400
	板阪内科小児科医院	0848-37-3803
	井手内科クリニック	0848-22-3738
	村上医院	0848-23-2047
三軒家西御所栗原	湯浅内科	0848-23-7070
	おかはし内科医院	0848-22-2262
	ささき小児科医院	0848-22-4083
	鍋島内科	0848-22-2600
	弘田内科クリニック	0848-20-1266
	正岡外科胃腸科医院	0848-23-5255
	堀田レディースクリニック	0848-22-8844
	かなもと医院	0848-23-4677
	藤本医院	0848-23-2424
平原	正岡クリニック	0848-24-2411
	宮地クリニック	0848-22-8855
吉和	厚生連 尾道総合病院	0848-22-8111
	田辺クリニック	0848-24-1155
山波	西医院	0848-23-2437
	産婦人科よしはらクリニック	0848-20-7111
新高山	尾道市立市民病院	0848-47-1155
	宇根クリニック	0848-47-4111
	おぐら小児科	0848-20-2370
	加納内科消化器科	0848-47-3200
	高橋医院	0848-46-0004
	米花医院	0848-47-4114
	丸谷循環器科内科医院	0848-46-7755
	山本病院	0848-46-0634

地区名	医療機関名	電話番号
浦崎	神原こうじクリニック	0848-73-5617
	佐藤内科クリニック	0848-73-2380
向島	高原内科循環器科	0848-45-2881
	土本ファミリークリニック	0848-44-0246
	得本医院	0848-45-0555
	三宅医院	0848-44-1048
	向島小児科外科クリニック	0848-44-7881
	山本医院	0848-44-0308
御調	公立みつぎ総合病院	0848-76-1111
	戸谷医院	0848-76-0160
	本多医院	0848-76-0036
因島	八木診療所	0848-76-2255
	因島総合病院	0845-22-2552
	眞田クリニック	0845-22-0867
	鈴木内科医院	0845-22-9585
	中郷クリニック	0845-22-0130
	巻幡内科循環器科	0845-22-3111
	三宅医院	0845-22-0554
	弓場医院	0845-22-0235
	大岡耳鼻咽喉科医院	0845-22-6678
	田熊巻幡医院	0845-22-6661
	村上医院	0845-22-0529
	岡崎医院	0845-25-0029
	藤井医院	0845-25-0088
	藤田医院	0845-26-2030
森尾内科医院	0845-24-3470	
原	中郷クリニック東生口診療所	0845-26-3050
瀬戸田	児玉医院	0845-27-0833
	永井医院	0845-27-0020

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
	5月18日	弘田内科クリニック(内) 栗原西2 ☎20-1266	宇根クリニック(小内) 高須 ☎47-4111	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800		三藤歯科医院 門田 ☎23-5533
25日	諫見内科医院(内) 久保1 ☎37-5805	板阪内科小児科医院(内小) 西久保 ☎37-3803	住元整形外科医院(外) 栗原西2 ☎22-3800	宮野歯科医院 久保3 ☎37-3530		
6月1日	高橋医院(内) 高須 ☎46-0004	かなもと医院(小内) 門田 ☎23-4677	かなもと医院(外) 門田 ☎23-4677	みやもと歯科医院 三軒家 ☎22-8211		
8日	片山医院(内) 栗原 ☎23-8252	こどもクリニックさとう(小内) 久保1 ☎20-7330	笠井病院(外) 久保1 ☎37-2308	宗永歯科医院 向東 ☎44-6470		
15日	おかはし内科医院(内) 三軒家 ☎22-2262	向島小児科外科クリニック(小外) 向島 ☎44-7881	米花医院(外) 高須 ☎47-4114	森田歯科クリニック 東御所 ☎24-0660		

※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。