



介護予防教室 「東部んだいじょう部」

日時 8月28日(木) 13:30～
 場所 大田ふれあい館(高須町)
 対象 概ね65歳以上の人
 内容 笑いヨガとリズム体操
 講師 岡田祥子さん
 持参物 飲み物、タオル
 〇〇尾道市東部地域包括支援センター(☎0848-56-0345)

知って得する！ 血液さらさら大作戦 「コレステロール・中性脂肪編」

コレステロールや中性脂肪の値が気になるあなたへ。脂質異常症の予防、改善のコツ(食事・運動など)をお伝えします。
 日時 9月8日(月) 13:30～15:30
 場所 みつぎいきいきセンター
 対象 概ね74歳までの市民
 内容 講義と運動実技

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)、大背戸まりこさん(健康運動指導士)ほか
 定員 15人
 持参物 屋内用シューズ、飲み物、運動のできる服装
 申込期限 9月3日(水)
 〇〇御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

発達障害に関する相談

相談日 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)、その家族など
 申込方法 1週間前までに申込
 〇〇障害者サポートセンターはな・はな(☎0848-29-5002)

尾道・生と死を考える談話室

日時 9月13日(土) 14:00～16:00
 場所 総合福祉センター
 テーマ 「老いとともに生きる」～判断力が衰えた時に備えて、今できることを考えよう～
 話題提供者 松井裕子さん(社会福祉士)
 ※当日、直接会場にお越しください。
 〇〇尾道・生と死を考える談話室(☎0848-22-9872)
 健康推進課(☎0848-24-1962)

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)

- 成人健康相談
 - ◇8月22日(金) 9:30～11:00
 - 場所 総合福祉センター
 - ◇9月12日(金) 9:30～11:00
 - 場所 公会堂別館
 - 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・ひきこもり相談(要申込/定員各日2人)
 - ◇8月25日(月) 13:30～16:30
 - ◇9月2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カ月以上ひきこもり状態にある人かその家族

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(要申込/定員2人)
 - ◇9月5日(金) 13:00～16:00
 - 場所 因島総合支所
 - 対象 こ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)

- こころの相談(要申込/定員2人)
 - ◇8月27日(水) 13:30～15:30
 - 場所 御調保健福祉センター
 - 対象 こ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)
 - ◇9月18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(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(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 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)
- 心の健康相談(精神科医師による相談)
 - ◇8月20日(水) 13:30～16:00
 - 〇〇東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

男の料理教室

日時 9月17日(水)
10:00~13:00

場所 御調保健福祉センター

対象 概ね65歳以上の男性

定員 20人程度

参加費 500円程度(予定)

持参物 米一合、エプロン、三角巾、手拭タオル

申込期限 9月10日(水)

☎尾道市北部地域包括支援センター
(☎0848-76-2495)



平成26年度療育相談講演会

日時 9月18日(木) 14:30~16:00

場所 広島県尾道庁舎

内容 「乳幼児の食物アレルギーの理解と対応」

講師 岡野里香さん(JA尾道総合病院小児科医師)

申込期限 9月8日(月)

☎広島県東部保健所保健課
(☎0848-25-4641)

10・11月実施予定 歯っぴー検診 早めの予約を!

11月29日(土)まで市内の歯科医院で歯っぴー検診(歯周疾患検診)を行います。

今年度40・50・60・70歳になる市民の人には、9月中旬頃にはがきが届きます。早めに市内の歯科医院に



予約をし、受診してください。
☎健康推進課(☎0848-24-1962)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014 in 尾道 ご協力・ご参加を!



リレーフォーライフとは、がんと闘う人たちの勇気をたたえ、24時間歩き続けるリレーウォークです。闘病中の人、家族だけでなく、どなたでも参加できます。

日時 9月14日(日) 13:00~15日(祝) 13:00(雨天決行)

場所 しまなみ交流館
駅前港湾緑地

内容 がんで亡くなった人を偲ぶ夜間のルミナリエ、がん関連講演会、音楽ステージ、踊りなど

料金 1,000円(参加賛同金)
※できるだけ公共交通機関でお越しください。

■各種イベント

- 24時間リレーウォーク
- マンモグラフィ(要事前申込)
- イベント
バトン・ダンス・歌・笑いヨガ・演奏・太鼓・ギター演奏ほか
- ブース
アロママッサージ、ハンドマッサージコーナー、顕微鏡コー

ナー、患者相談、がん関連資料コーナー、足もみコーナーなど

●その他

オークション(カープサイン入りユニフォーム、サンフレッチェサイン入りボール)、100円くじ&グッズ販売コーナー、屋台(カレー・かき氷・ハンバーガーなど)

■講演(予定)

●14日午後

「乳がん最新情報」佐々田達成さん(JA尾道総合病院)

「訪問薬剤師の立場で」松谷優司さん
「足もみでQOL改善」平田雪香さん

●15日午前

「肺がんについて」 則行敏生さん(JA尾道総合病院)

「胃がんについて」 小野川靖二さん(JA尾道総合病院)

「大腸がんについて」 松本朝子(尾道市立市民病院)

☎☎〒722-0022 栗原町5901-1
リレーフォーライフ広島実行委員会事務局尾道事務所
(☎0848-24-2413 ☎0848-24-2423)

✉ info@rfl-hiroshima.jp

当番医	月日	内科系			小児科系			外科			当番医	歯科		
		診療時間	午前9時~午後5時(時間厳守)	午後9時~午後1時(時間厳守)	尾道市医師会	尾道市歯科医師会								
尾道市医師会	8月17日	井手内科クリニック(内) 土堂2 ☎22-3738	向島小児科外科クリニック(小) 向島 ☎44-7881	板阪整形外科クリニック(外) 高須 ☎56-0506	第二小川歯科医院 高須 ☎46-4568									
	24日	松本内科胃腸科医院(内) 向東 ☎45-2277	宮地クリニック(小) 栗原 ☎22-8855	古島整形外科(外) 高須 ☎20-2222	柏原ファミリー歯科 向島 ☎45-4618									
	31日	村上記念病院(内) 新浜1 ☎22-3131	土本ファミリークリニック(小) 向島 ☎44-0246	住元整形外科医院(外) 栗原西2 ☎22-3800	小川歯科診療所 土堂2 ☎22-5566									
	9月7日	高原内科循環器科(内) 向島 ☎45-2881	おぐら小児科(小) 高須 ☎20-2370	笠井病院(外) 久保1 ☎37-2308	勝島歯科医院 高須 ☎46-3610									
	14日	加納内科消化器科(内) 高須 ☎47-3200	ささき小児科医院(小) 西御所 ☎22-4083	三宅医院(外) 向島 ☎44-1048	カッシマ歯科 向島 ☎44-2666									
	15日	山本医院(内) 向島 ☎44-0308	藤本医院(小) 栗原 ☎23-2424	米花医院(外) 高須 ☎47-4114	カメイ歯科 栗原 ☎25-2557									

※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 ☎申込先 ☎問い合わせ先

敬老タクシー券と入浴・あん摩等の助成券がより使いやすくなりました



「敬老優待タクシー利用助成券」と「敬老入浴料、保険外あん摩、マッサージ、指圧、はり、きゅう施術料助成券」の指定業者を追加しました。

■タクシー業者

●一般タクシー

松永タクシー(福山市松永町)
中央交通(福山市本郷町)
はと丸交通(福山市南松永町)

●介護保険外で使える介護タクシー

備三タクシー(山波町)
介護タクシーおしどり(久保町)
介護タクシー尾道(久保2)
ひまわりホームヘルプサービス(久保2)
ケアタクシーはな(平原3)
介護サービスあんしん(浦崎町)
訪問介護事業所あおぞら(向島町)
介護福祉タクシーうず潮(向島町)
介護タクシーさくら(向島町)
B&G平和タクシー(因島中庄町)
ケア・サービス因島(因島中庄町)
海来(みらい)介護タクシー(因島洲江町)

■入浴業者

神勝寺温泉 昭和の湯(みろくの里内)

■施術業者

舎利治療院(山波町)
もみ家 推拿(すいな)(十四日元町)

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

「熱中症」を予防しましょう

熱中症は、日頃の注意で防げます。

- 活動前に、コップ一杯の水を飲む。(喉の渴きは軽い脱水状態。水は体にいきわたるまで約20分かかるため、症状悪化防止の為に事前の水分補給が大切)
- 暮らしの環境を整える。(扇風機やエアコンの使用、外出を控える等)
- 体調不良時に連絡がつながらないようにしておく。(一人で田畑や戸外作業をしている時)

- 高い湿度に注意する。(閉め切った部屋やトイレ、入浴時に注意)
 - こんな状態の時は、迷わず、すぐに(救急車を呼ぶなど)病院へ行きましょう!
 - ・うまく自分で水が飲めない。
 - ・まっすぐ歩けない。力が入らない。
 - ・呼びかけへの返事がおかしい。
 - ・手の震えが止まらない。体がひきつる。
- ☎健康推進課(☎0848-24-1961)

10月にベイタウン尾道(高須町)で集団健診が受けられるようになりました!(要申込)

今年度、新たに集団健康診査の会場に、ベイタウン尾道(高須町)が加わり、より身近で受けやすくなりました。まだ今年健診を受診していない人は、お申込ください。



■10月の集団健康診査(8・9月申込締切分)

集団健診(総合健診)

【特定健診、後期高齢者健診、がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)】
受付時間 8:30~10:00 ※定員になり次第締め切ります。

実施日	場所	申込期限
10/1(水)	ベイタウン尾道(高須町)	8/21(木)
10/2(木)※1	サンボル尾道(向東町)	
10/3(金)		9/12(金)
10/22(水)	農村環境改善センター(木ノ庄町)	
10/23(木)	公会堂(久保1)	
10/24(金)	東部公民館(高須町)	9/19(金)
10/30(木)※2		
10/31(金)	芸予文化情報センター(因島土生町)	

※1 残りわずかです。(胃がん検診は定員になりました。)

※2 10/30(木)は、定員になりましたので締め切りました。

■申込方法など詳しくは、広報おのみち5月号の折込「尾道市健康診査お知らせ」をご覧ください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

祝日に無料で健診が受けられます! 【市民病院公開講座の午前中】

がんに関する最新情報をお知らせする尾道市立市民病院の市民公開講座の会場で健診を行います。

日時 9月23日(祝)受付 9:30~10:30

場所 しまなみ交流館

健診内容 特定健診(市国保)[生活習慣病予防の血液検査など]、肝炎ウイルス・大腸がんクーポン検診

対象

- 特定健診は市国保の特定健診受診券をお持ちの人
- 市の肝炎ウイルス検診無料クーポン券をお持ち

で、今まで肝炎ウイルス検診を受けていない人

- 市の大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの人
- ※国保特定健診受診券とがん検診無料クーポン券は該当者へ既に送付しています。

申込方法 9月11日(木)までに、電話で申込

※申込後、尾道市立市民病院から案内等を送付します。

定員 70人

※公開講座の内容については、広報おのみち9月号でお知らせします。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

