

在宅で介護用品を必要としている皆さんへ ～家族介護用品購入助成券～

市内に住所を有し、在宅で介護用品を必要としている要介護者本人か、介護している家族からの申請により、4月からの助成券を交付します。

対象(次の①②両方を満たす人)

- ①介護保険法の要介護3以上の認定を受けている人

②要介護者本人の属する世帯が市民税非課税世帯の人
※既に交付を受けている人も、4月からの交付については申請が必要です。

※申請には、ケアマネジャーの証明が必要ですので、ケアマネジャーに相談してください。

助成額(1カ月当たり)

要介護3	1,250円券を3枚
要介護4・5	1,250円券を5枚

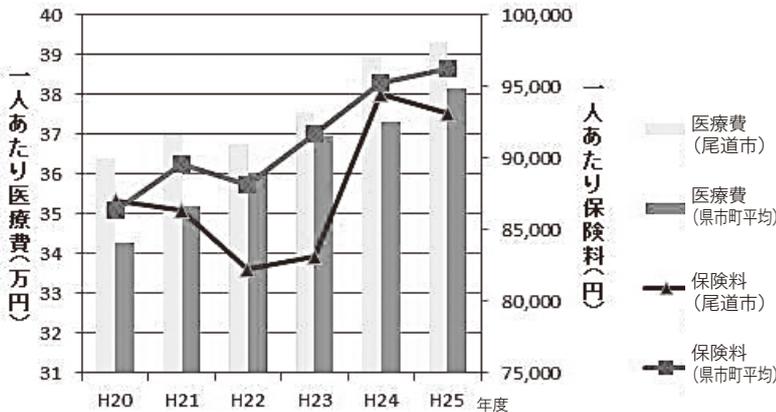
申込期間 3月2日(月)～

☎ 尾道市高齢者福祉課(☎0848-38-9137)
因島福祉課(☎0845-26-6210)
御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)
向島支所しまおこし課(☎0848-44-0111)
瀬戸田支所住民福祉課(☎0845-27-2209)

国民健康保険料と生活習慣病の関係

国保の保険料には、国保の人の医療費だけでなく、後期高齢者医療制度、介護保険制度への負担金が含まれていますが、医療費の1/3を占め、要介護の大きな原因となっている生活習慣病を社会全体で予防することがこれらの費用を下げ、国保保険料の増加を防ぎます。

年間一人あたり医療費と保険料



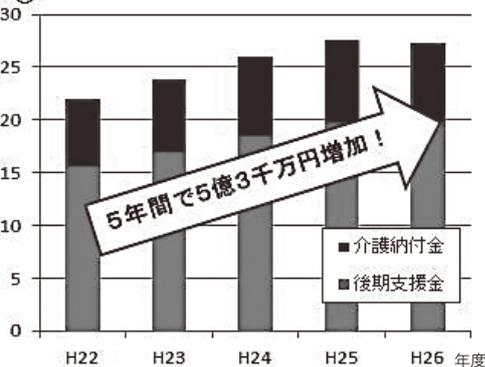
■県平均より高い尾道市国保の医療費

平成25年度の尾道市国保と広島県国保(市町)平均を比較すると、一人当たり保険料は尾道市の方が約3,100円下回っていますが、一人当たり医療費は尾道市の方が約11,500円上回っています。

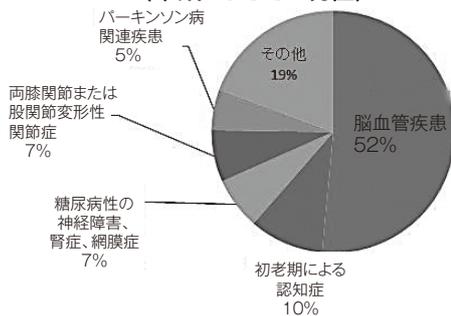
■後期高齢者支援金と介護納付金の増加

後期高齢者医療や介護保険への負担金は平成26年度、過年度の清算調整のため前年度比約2,400万円減少しましたが、過去5年間では約5億3,000万円増加しています。

後期高齢者医療・介護保険への負担金



40～64歳要介護認定者の特定疾患 (平成26.3.31現在)



■生活習慣病の重症化を防ぎ健康寿命の延伸を!

40～64歳の要介護の原因となっている疾患の内訳をみると、52%が脳血管疾患で、生活習慣病が重症化した疾患の割合が大きくなっています。

また、平成25年度の尾道市要介護認定者の有病状況をみると、第1位が「心臓病」、第2位が「筋・骨格疾患」、第3位が「精神疾患」、第4位が「糖尿病」、第5位が「脳疾患」と生活習慣病が上位に入っています。

尾道市国保では生活習慣病を予防する特定健診を無料で実施しています。毎年の健診で健康管理し、健康寿命を延ばしましょう!

☎ 保険年金課(☎0848-38-9107)

■料金表示のないものは参加無料です。

☎ 電話

☎ ファクス

✉ 電子メール

🏠 ホームページ

📄 申込先

🗨️ 問い合わせ先

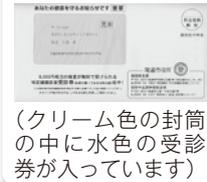
まだ特定健康診査受診券をお持ちではないですか

尾道市国保の特定健康診査(メタボ健診)は3月31日(火)までです。
今年度の特定健康診査受診券を持っている人はお近くの実施医療機関で受診できますので、ぜひご利用ください。

8,000円相当の健診が無料で受けられます。

受診券を紛失した人は再発行できます。(平成26年4月以降に受診した人は受けられません)

今年度の受診券はこれ



(クリーム色の封筒の中に水色の受診券が入っています)



～おのみちい川柳～
腹まわり
測って続ける
脱メタボ

既に治療中の人は、かかりつけの医師にご相談ください。

また、職場や巡回健診などで既に健診を受診した人は2,000円の助成を受けられる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎保険年金課(☎0848-38-9107)

「企業向け普及啓発セミナー」 ～障害者問題に学ぶ人材育成～

企業が障害者雇用に取り組んでいる具体例を紹介し、障害者雇用の拡大・企業へのメリットについて啓発を図ります。

日時 2月25日(水) 13:30～16:00

場所 総合福祉センター

対象 障害者雇用に取り組む企業、関係機関職員、その他障害者雇用に関心のある人

講師 大植 栄さん(有限会社メタルワーク福山代表取締役、広島県中小企業家同友会障害者問題委員長)

申込方法 2月25日(水)までに電話で申込

☎社会福祉課

(☎0848-38-9125 ☎0848-37-7260)

障害者サポートセンターはな・はな(因島・瀬戸田相談センター)

(☎0845-24-3632 ☎0845-24-3631)

生と死を考える談話室

日時 3月14日(土) 14:00～16:00

場所 総合福祉センター

テーマ 「もしもの時のために伝えておきたいこと」～人生観、価値観、医療についての考えの違う私たち、最期の時の過ごし方について、一緒に考えてみませんか～(アドバンス・ケア・プランニング)

話題提供者 島居孝恵さん(JA尾道総合病院医療福祉支援セン

ター緩和ケア認定看護師)
☎尾道・生と死を考える談話室
(☎0848-22-9872)
健康推進課(☎0848-24-1962)

いのちとこころの講演会

あなたは、毎日の生活の中で「あの時、もっとこうしておけばよかった。」
「こんなこと言わなければよかった。」など悩んだことはありませんか。県内初講演会を開催します。



日時 3月8日(日) 14:00～15:30

場所 総合福祉センター

対象 やさしい人間関係をつくる

コツを学びたい人、興味がある人

演題 「～職場や家庭・地域などですぐに役立つ～やさしい人間関係をつくるための上手な聴き方・伝え方」

講師 丸山弥生さん(日本メンタルヘルス協会心理カウンセラー)

※当日、直接会場にお越しください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

みつぎいきいきセンターの 利用

みつぎいきいきセンターでは、ウォーキングマシンやエアロバイクなどを使って、健康づくりや体力の維持、メタボ予防の運動が楽しく気軽にできます。

平日の15:30から17:00までは、専門のリハビリ職員が機器の設定や相談に応じます。

利用時間 【火～金曜】15:00～20:30

【土・日曜】13:00～20:30

※ただし、入館は20:00まで。

利用対象 18歳以上の人(高校生は除く)

利用料金

区分	1日	年間通用券
市内の利用者	200円	6,000円
市外の利用者	300円	10,000円

☎御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

みつぎいきいきセンター

(☎0848-76-3536)

パーキンソン病教室

日時 3月12日(木) 13:30～15:00

場所 尾道市立市民病院

対象 パーキンソン病患者とその家族等

内容

①「パーキンソン病の薬の話」

講師 村上史承(尾道市立市民病院薬剤師)

②「パーキンソン病・進行を防ぐ」

講師 山脇泰秀(尾道市立市民病院内科医)

③連絡事項

小林めぐみさん(広島県東部保健所保健師)

☎東部保健所保健課

(☎0848-25-4640)

高齢者の人やそのご家族の人、こんなことでお困りではありませんか



✓チェック項目

◎日常生活(主に金銭)に関すること

- 通帳や印鑑をどこに置いたか分からなくなることがあり不安だ。
- 銀行などでのお金の出し入れや生活に必要なことの支払手続きが分からなくなった。
- 年金などのお金が入ると、つい短い期間で無計画に浪費してしまい、日々の金銭管理ができなくなった。

◎財産管理に関すること

- 親が、知らぬ間に必要のないリフォーム等の大きな金額の契約をしていた。
- 親の年金をほかの家族が勝手に自分の交遊費などに浪費しているようで心配だ。
- 認知症・精神疾患等で、財産・金銭管理やその手続きができなくなったため、専門家に任せたい。

◎介護サービス・福祉に関すること

- できなくなってきた家事などの支援を受けて自宅生活を続けたいが、どこに相談したらいいか分からない。
- 介護サービスの利用や介護施設に入居したいが、その相談や申し込み手続きを手伝ってくれる人がいない。
- 身の回りのことが不自由になり困っているが、身寄りはなく(近くにいない)、相談相手がいない。



**✓が入るようなら、お近くの
地域包括支援センターにご相談ください。**

相談窓口

尾道市地域包括支援センター	(☎0848-20-7371)
尾道市北部地域包括支援センター	(☎0848-76-2495)
尾道市西部地域包括支援センター	(☎0848-21-1262)
尾道市東部地域包括支援センター	(☎0848-56-0345)
尾道市向島地域包括支援センター	(☎0848-41-9240)
尾道市南部地域包括支援センター	(☎0845-24-1248)
尾道市南部地域包括支援センター 瀬戸田支所	(☎0845-27-3847)



地域包括支援センターが、あなたと一緒に考えます。相談内容は守られます。

介護や福祉はもちろん、高齢者のことでどこに相談していいか分からない時はまず相談を。

介護を一人で抱え込まないで。しんどい時は思いを聞かせてください。

地域包括支援センターは、高齢者に関する相談窓口で、市内7カ所に設置されています。窓口で、電話で、必要に応じて自宅で、相談をお受けします。社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーなどが中心となり、本人に必要なサービスの利用の紹介や、必要に応じた支援の輪を作るお手伝いをします。

高齢者(本人)からだけでなく、その家族・近隣に住む人などからの相談もお受けしています。

金銭・財産管理に関する公的制度の紹介(一部)

※下記の事業や制度について、利用の橋渡しや紹介等も行います。

- ◎福祉サービス利用援助事業(かけはし)〔尾道市社会福祉協議会〕…一人で物事を決めることに不安がある人の思いに応え、本人と一緒に、必要な生活費を考え、日常的な金銭管理のお手伝いをして、安心して暮らすことができるよう支援する事業です。
- ◎成年後見制度…認知症などで、判断能力が不十分な人の日常生活を法的に保護する制度です。家庭裁判所での申立手続き等を経て、財産の管理、契約の代理や取り消し、介護・医療へのサポートを行ない、その人の財産や権利を守ります。
- ◎クーリングオフ制度〔尾道市消費生活センターなど〕…消費者が訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な取引で契約した場合、一定期間であれば契約を解除することができる制度です。

子育て



【尾道地域(向島を含む)】園健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
 【因島・瀬戸田地域】園因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)
 【御調地域】園御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	2月25日(水)・26日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	3月6日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	2月18日(水)・19日(木) 3月11日(水)・12日(木)
	御調保健福祉センター	3月12日(木)
	因島保健センター	2月26日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	3月6日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	3月4日(水)・5日(木)
	御調保健福祉センター	3月12日(木)
	因島保健センター	3月5日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	3月6日(金)

※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ホームページをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
パパ☆ママ準備スクール(要申込)	総合福祉センター	3月1日(日)	9:30~9:45 (12:30まで)	妊婦とその家族	内容 出産の経過、呼吸法、沐浴実習、妊婦体験等 持参物 母子健康手帳、筆記用具
乳児健康相談	総合福祉センター	2月16日(月)	9:20~9:40 13:20~13:40	8~12カ月の児 0~7カ月の児	内容 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持参物 母子健康手帳、バスタオル
	因島保健センター	2月18日(水)	9:10~9:30 10:20~10:40	8~12カ月の児 0~7カ月の児	
離乳食講習会(要申込)	総合福祉センター	3月9日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ※定員:18人※託児あり	内容 月齢毎に調理実習、栄養相談 持参物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾
	中庄公民館(因島)	2月25日(水)	13:00~13:20 (15:30まで)	乳児の家族 ※定員:10人※託児あり	
2歳児相談	御調保健福祉センター	2月17日(火)	9:30~9:45	平成24年9~12月 生まれの児	内容 保健、栄養、歯科相談、ふれあい遊び、 身体測定(希望者) 持参物 母子健康手帳、相談票個人通知あり
5歳児相談(要申込)	総合福祉センター	2月17日(火)	13:00~	平成22年2月生まれで発 達等気になることがある人	申し込み先 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)
		3月3日(火)		平成22年3月生まれで発 達等気になることがある人	

おのみち子育て支援講座「子育て支援で大切にしたいこと」

日時 3月10日(火) 13:30~16:10
 場所 総合福祉センター
 対象 子育て支援に関心のある人
 内容 子どもの発達段階に応じた支援のあり方や関わり方について学びます
 講師 田丸尚美さん(鳥取市こども発達・家庭支援センター心理相談員)
 定員 30人程度
 申込方法 電話、FAXかEメールで申込
 申込先 生涯学習課
 (☎0848-20-7444 FAX0848-37-0233)
 E shogai@city.onomichi.hiroshima.jp

北久保児童館

①遊んじゃOh!~元気ハツラツレクリエーション~
 日時 2月21日(土) 13:30~15:00
 対象 年中(4歳児)から小学生(定員20人)
 ②親子ヨガ
 日時 2月27日(金) 10:30~11:30
 対象 概ね1歳半から就学前の子と保護者(定員20組)
 講師 角谷鈴栄さん
【共通事項】
 持参物 タオル、お茶
 申込方法 ①2月10日(火)、②2月16日(月)から電話か来館で申込(10:00~17:00/土・日・祝日を除く)
 ※①10:00~12:00、15:00~17:00
 ②13:00~17:00はオープンスペースを自由来館とします。
 申込先 北久保児童館(☎0848-20-7192)

第18回おのみちファミリー・サポート・センター研修会参加者募集

日時 2月23日(月) 10:00~11:30
 場所 人権文化センター
 対象 会員か子育てに関心のある人
 内容 大切な食のおはなしと簡単おやつ作り
 講師 地域活動栄養士会
 定員 20人※託児あり(要申込)。
 申込方法 2月18日(水)までに、電話か来所で申込
 ■おのみちファミリー・サポート・センターは、地域で子育ての手助けをしてほしい人と、子育てのお手伝いをしたい人が、お互いに助け合うことを目的とした会員組織です。
 申込先 おのみちファミリー・サポート・センター(☎0848-37-2415)

おのみち子育て支援センター

(☎0848-37-2409)月～金曜(祝日、年末年始を除く)9:00～16:00

子育て、人間関係の悩み相談 ～子どもとママのリフレッシュ～	月1回、日程は相談のうえ決定
子育ての悩みや夫婦・家族間、身近な人間関係についての相談、まずは電話を。(初回優先・原則3回まで)相談員:浮田明子さん(児童家庭支援センターまごころ臨床心理士) 定員:若干名 申込:受付中	
子育て応援相談 ～子どもの様子が気になっていませんか～	月1回、日程は相談のうえ決定
日常生活の中で子どもの様子についての相談、あそび方や関わり方の紹介。定員:若干名 申込:受付中	
栄養相談 ～栄養士さんにきてみよう～	3/5(木)10:00～11:30
食事(離乳食、授乳含む)についての相談や情報交換。身長、体重測定も可。 ※申込不要。	
親子であそぼう ～はいはいクラブ～	3/6(金)10:00～11:30
親子のできるふれあいあそびを楽しみませんか。対象:概ね7カ月～1歳半の子とその家族 定員:15組 申込:2/27(金)13:30～	
あそんで学ぼう ～おうちでもできるあそび～	3/10(月)10:00～11:30
成長に合わせた親子あそびを体験し、発達の道筋を学んでみませんか。講師:小川恵美さん(児童発達支援センターあいあい) 対象:概ね7カ月～2歳になるまでの子とその家族 定員:15組 申込:3/3(火)13:30～	
赤ちゃんときわらわこ! ～タッチケア～	3/11(火)10:00～11:30
赤ちゃんときわらわこしながら親子のコミュニケーションを深めませんか。講師:沖村暁美さん(日本タッチケア協会認定指導者) 対象:概ね2～6カ月の子とその家族、タッチケアに興味のある人 定員:15組 申込:3/4(水)13:30～	
想い出制作 ～こんなに大きくなりました～	3/20(金)10:00～11:30
子どもの手のサイズを形にして残してみませんか。対象:概ね2歳以上の子とその家族 定員:15組 申込:3/13(金)13:30～ ※持参物は申込時にお知らせします。	
親子であそぼう ～てくてくクラブ～	3/25(水)10:00～11:30
親子で身体を使った遊びをしてみませんか。対象:概ね1歳半～3歳までの子とその家族 定員:15組 申込:3/18(水)13:30～	
オープンスペース 向島deあそぼう	3/17(火)10:00～12:00
親子でふれあいあそびを楽しみませんか。相談も可。場所:市民センターむかいしま内 ※申込不要。	

みつぎ子育て支援センター「みっけ」

(☎0848-76-0888)月・水・金曜(祝日、年末年始を除く)9:00～16:00

ベビーマッサージ 「ハハコ」	3/13(金)10:00～11:30
ママの手で赤ちゃんの便秘や夜泣きの手当をしましょう。親子の絆も深まります。講師:前有里恵さん 対象:2カ月～ハイハイ時期 定員:5組 申込:2/18(水)～	
子育て応援講座 ～わらべうたあそびを楽しもう～	3/20(金)10:30～11:30
暮らしの中で楽しめる「わらべうたあそび」で遊びましょう。春のわらべうたも紹介。講師:前田和子さん(おのみちわらべ) 対象:0～概ね1歳半の親子 定員:10組程度 申込:3/2(月)～	
ベビヨーガ 「はびはび」	3/27(金)10:00～11:30
ベビヨーガを通じて赤ちゃんのことを知りましょう。講師:吉廣朱美さん(助産師) 対象:首が座ってから歩くまでの子と保護者 定員:10組程度 申込:3/2(月)～	
ランチタイム開放DAY 「わくわく」	3/4(水)・18(水)11:45～13:00
第1・第3水曜は、みんなで昼食を一緒に食べることができる日です。お弁当を持って来てね。みんなで準備するよ。	

いんのしま子育て支援センター

(☎0845-22-1545)月～金曜(祝日、年末年始を除く)9:00～16:00

栄養士さんに聞いてみよう	3/3(火)10:00～11:00
離乳食のすすめ方や好き嫌いなど、食についてのおはなしです。講師:松田舞さん(栄養士) 対象:未就園の子と保護者 定員:15組 申込:2/17(火)～	
姿勢のきれいな 赤ちゃんに育てよう!	3/6(金)10:00～11:30
向き癖が気になる、あやし方など何でも聞いてみましょう。講師:吉廣朱美さん(助産師) 対象:6カ月までの子と保護者・妊婦 定員:15組 申込:2/20(金)～	
ピアノと絵本の 読み語りコンサート	3/7(土)10:00～11:00
パパ・ママもお子さんと一緒に音楽と絵本の中で癒され元気になりましょう! 講師:嶋田真さん・ひとみさん 対象:未就園の子と保護者 開演10:00～ 定員:20組 申込:2/20(金)～	
わくわくKIDS	3/10(月)10:00～11:00
わくわくふれあい遊びのちょっと大きい子版。親子で楽しく体を動かそうね。対象:2歳以上未就園の子と保護者 定員:10組 申込:2/24(火)～	
せとだで支援センター	3/11(火)10:00～12:00
いんのしま子育て支援センターが瀬戸田に出張します。場所:瀬戸田市民会館 対象:未就学の子と保護者(いんのしま子育て支援センターも開設しています。) ※申込不要。	
みかんちゃんど リトミックin瀬戸田	3/11(火)10:15～10:45
初参加でも楽しめるリズム遊び。場所:瀬戸田市民会館 講師:村上清美さん(リトミック研究センター認定講師) 対象:未就学の子と保護者 ※申込不要。	
イクメン歯医者さんの歯のお話	3/12(水)13:30～14:30
自らも子育て真っ最中の先生です。虫歯予防、歯ブラシの仕方、パパの目線・歯医者さんの目線での話です。対象:未就学の子と保護者 講師:岡田源太郎さん 定員:15組 申込:2/26(木)～	
わくわくふれあい遊び	3/18(火)10:45～11:15
いっぱい触れ合って。いっぱい楽しんで。対象:未就園の子とその保護者 ※申込不要。	
わくわくBABY	3/23(月)10:00～10:30
わくわくふれあい遊びの赤ちゃん版。ゆったりふれあいましょう。体重測定も可。対象:首が座っているまだはいはいをしていない赤ちゃんと保護者(対象児以外は10:40～利用可) ※申込不要。	



■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

HPホームページ

☎申込先

☎お問い合わせ先