



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」(2回シリーズ)

■運動編：試さずにはいられない!!
脂肪を減らす運動の極意!!

日 5月25日(月) 13:30~15:30

場 みつぎいきいきセンター

対 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 屋内用シューズ、飲み物、運動の
できる服装

■栄養・歯科編：減る脂いベジクッ
キング

日 6月4日(木) 10:00~13:00

対 講義、調理実習

場 御調保健福祉センター

料 250円

持 エプロン、三角巾、米一合

【共通事項】

対 概ね74歳までの市民

定 15人

※できるだけ2回とも参加できる人。

日 5月20日(水)

場 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

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【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21年4月2日~平成22年4
月1日生まれの子)

場 県内の広域予防接種受託医療機関

持 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。

場 健康推進課(☎0848-24-1961)

二種混合2期(ジフテリア・破 傷風)予防接種を受けましょう

対 11~13歳未満で三種混合の1期
初回および追加の接種が済んで
いる子

※今までに三種混合を受けていない人
は、医療機関に相談してください。

場 県内の広域予防接種受託医療機関

持 母子健康手帳、予防接種券、予診票

※小学6年生には、予防接種券と予
診票を個別送付しています。書類
が届いていない人は、ご連絡くだ
さい。予防接種を受けるときは、
予診票を必ず保護者が記入し、保
護者同伴で受けてください。

※市発行の予防接種券は、市内に住
んでいても住民票のない子は使
用できません。

場 健康推進課(☎0848-24-1961)

献血

日程	場 所	受付時間
5/17(日)	万田発酵(株)本社	9:30~12:00
	【万田健康まつり】	13:00~15:00
5/28(木)	瀬戸田体育館	9:30~12:45
		14:00~18:00
6/5(金)	尾道市立大学	10:00~11:15
		12:30~16:30
6/12(金)	道の駅 クロスロードみつぎ	10:00~12:30
6/15(月)	広島県尾道庁舎	14:00~16:30

場 尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

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)

日 5月25日(月) 13:30~16:30

6月9日(火) 13:00~16:00

場 総合福祉センター

対 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)

日 5月29日(金) 13:00~16:00

場 因島総合支所

対 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)

日 5月27日(水) 13:30~15:30

場 御調保健福祉センター

対 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)

日 6月18日(木) 13:30~15:00

場 御調保健福祉センター

対 認知症状のある人を在宅で介護
している家族

対 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]

※関連記事が5頁にあります。

東部保健所での相談(要申込)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

日 第2・4水曜

対 他で検査機会がない人、今まで検査を
受けたことのない人

●HIV抗体検査と相談

日 第2・4水曜

※匿名受付。電話相談随時。

●アレルギー疾患相談

日 第3火曜 13:30~15:30

対 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手
帳持参)

●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)

日 5月20日(水) 13:30~16:00

場 東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

ピンクリボンdeカーブ in尾道2015

日 5月26日(火) 15:00～試合終了
場 しまなみ球場(びんご運動公園)

対 市民

内 ○ピンクリボンコーナー

- ・協賛グッズ販売
- ・活動の紹介

○乳がんについて学ぶコーナー

- ・パンフレットの配付等

○乳がんモデルの触診コーナー

- ・自己触診の方法を紹介
- ・検診の受診勧奨等

※関連記事が17頁にあります。

関 浜中皮ふ科クリニック

(☎0848-24-2413)

健康推進課(☎0848-24-1962)

「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に取り組み(通所型介護予防事業)を行いますので、回答にご協力をお願いします。

対 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10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ

◎昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ

◎昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ

※チェックシートへ記入後、5月29日(金)までに同封の返信用封筒に入れて投函してください。

関 高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

毎年の受診で安心！特定健診(メタボ健診)

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(特定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。

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。

「特定健診のご案内パンフレット」と「受診券送付封筒」



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
おのみちい

健診の受診方法は「人間ドック」「集団健診」「医療機関健診」の3つの方法があります。送付しているご案内パンフレットまたは今月号広報折込パンフレット「健康診査のお知らせ」を参考にあなたに合った方法を選び、予約・受診してください。

関 保険年金課(☎0848-38-9107)

尾道市御調地区保健福祉大学

■演題「戦国武将の健康術に学ぶ」

日 5月29日(金) 13:30～15:00

場 公立みつぎ総合病院

内 戦国武将はどんな病気になったのか、またどんな方法で健康に努めたのかを知り、これからの生き方や健康づくりについて考える機会とします

講師 植田美津恵さん
(医学博士・医学ジャーナリスト)



関 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

■演題「ぼくが主夫になったワケ
～家庭円満の秘訣 教えます～」

日 6月20日(土) 13:30～15:00

場 みつぎ子ども図書館

内 結婚と転職を機に主夫兼イラストレーターとなった講師が、家庭円満の秘訣をトークショー形式で楽しくお話しします

講師 イクタケマコトさん
(主夫・イラストレーター)



「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。

日 6月6日(土) 13:00～15:00

場 総合福祉センター※栗原小学校の駐車場も利用可。

内 <就学前の子> 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♪/20分程度、3回公演、各回定員あり)、保育コンシェルジュコーナー、バルーンアート、スタンプラリー

※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。

※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> 骨密度測定、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。測定人数に限りがあります。)、肺チェック(あなたの肺の年齢は?)、アルコール体質判定

※来場のお子さんには全員歯ブラシをプレゼント!

関 健康推進課(☎0848-24-1960)

酒を考える会

近年、さまざまなストレスや生活習慣の変化から、アルコール依存症の人は増加しています。

アルコール問題について一緒に考えてみませんか。保健師が個別の相談にも応じます。

■毎月第2・4水曜13:30~15:00 ■御調保健福祉センター

■対酒害で悩んでいる人やその家族、酒の問題に関心のある人 ■対DVD等教材を使っての学習、話し合い等

■御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

日本柔道整復師会第40回中国学術大会広島大会

■6月14日(日) 10:30~15:30

講演●「五十肩」について 池田 均さん(池田整形外科院長)

■場しなみ交流館ホール

●「組織からみる運動器の外傷・障害」 川畑浩久さん(森ノ宮医療大学准教授)

■対柔道整復師、養成校学生、一般市民 ■対広島県柔道整復師会(☎082-262-2332)

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17日	井手内科クリニック(内) 土堂2 ☎22-3738	西 医 院(内小) 手崎 ☎23-2437	吉原胃腸科外科(外) 向東 ☎45-0007		河上 歯科 医院 西則末 ☎22-2882
24日	松本内科胃腸科医院(内) 向東 ☎45-2277	田 辺 クリニック(内小) 古浜 ☎24-1155	笠 井 病 院(外) 久保1 ☎37-2308	くろせ 歯科 クリニック 向島 ☎20-6480		
31日	村上 記念 病院(内) 新浜1 ☎22-3131	向島小児科外科クリニック(小外) 向島 ☎44-7881	古 島 整 形 外 科(外) 高須 ☎20-2222	黒 瀬 歯 科 医 院 久保1 ☎37-4184		
6月7日	加納内科消化器科(内) 高須 ☎47-3200	こどもクリニックさとう(小) 久保1 ☎20-7330	く さ か 整 形 外 科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	中 尾 歯 科 医 院 十四日元 ☎37-2067		
14日	かつたにクリニック(内) 栗原西1 ☎38-2511	西 医 院(内小) 手崎 ☎23-2437	吉原胃腸科外科(外) 向東 ☎45-0007	小 山 歯 科 医 院 古浜 ☎22-2981		

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間ご注意ください。

※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。

子育て



子育て支援

保育所(園)であそぼう



市の公立保育所・法人保育園では、園庭開放を行っています。お子さんと一緒に遊びに来ませんか。

※子育て相談や、子育て中の人たちと交流もできます。 通常開放時間 10:00~11:30

日程	場所	電話番号	テーマ
5	20 水 御調中央保育所	0848-76-0044	みんなであそぼう
	23 土 ゆめはうす	0848-47-4188	ゆめBOOK
6	3 水 みゆき保育所	0848-44-0846	砂場でいっしょにあそぼう
	9 火 外浦保育所	0845-24-0218	砂あそびを楽しもう
	10 水 めぐみ保育園	0848-76-0401	ベチャベチャ コロコロ なにつくろ?
	24 水 御調西保育所	0848-76-1980	いっしょにあそぼう!
7	3 金 栗原和気保育園	0848-22-2566	みんなであそぼう
	7 火 門田保育園	0848-23-8710	七夕まつり
	15 水 西浦保育所	0845-24-2581	夏のあそびを楽しもう
7	15 水 江奥保育所	0848-44-0444	水あそびをしよう!
	23 木 大浜保育所	0845-24-0425	夏のあそびを楽しもう
	29 水 向東保育所	0848-44-2498	水あそびをしよう!
	4 火 友愛保育園	0848-22-8646	プールあそび
8	11 火 高須たんぼ保育園	0848-46-6926	色水あそび
	26 水 山波和気保育園	0848-37-5522	夏のあそびを楽しもう!
8	8 木 北久保保育所	0848-37-8635	みんなであそぼう
	16 金 田熊保育園	0845-22-0481	みんなであそぼう
10	29 木 のぞみが丘保育所	0848-23-6302	いっしょにあそぼう!
	30 金 るり保育所	0848-37-8776	みんなであそぼう べつちやーごっこ
11	2 月 浦崎認定こども園	0848-73-2004	クリスマス飾りを作ろう
	5 木 西藤保育園	0848-55-6920	いっしょにあそぼう
	18 水 尾道めぐみ認定こども園	0848-22-6433	秋を楽しもう!
12	27 金 ひまわり保育園	0848-47-0029	げんきにあそぼう
	3 木 どうえん吉和認定こども園	0848-22-5538	クリスマス飾りを作ろう
1	13 水 向島認定こども園	0848-20-6303	いっしょにあそぼう
	13 水 因島南認定こども園	0845-22-0386	いっしょにあそぼう
	たちばな保育園	0845-27-0410	※保育所開所日に常時受け入れます。いつでも遊びに来てください。詳しくは各保育園にお問い合わせください。
	北保育園	0845-27-0651	
	大慈認定こども園	0845-28-0610	
	こざくら保育園	0845-27-1788	