

よつば会家族教室

精神障害者の家族同士で、日頃の悩みや思いを語り合う会を開きます。

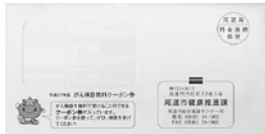
日時 7月24日(金) 13:30~15:30

場所 市民センターむかいしま

対象 精神障害者の家族、当事者、精神障害福祉に関心のある人
※当日、直接会場にお越しください。

☎NPO法人尾道こころネットよつば会事務局(☎0848-37-6600)

6月にがん検診無料クーポン券を発送しました



このクーポン券を利用すると、市のがん検診(集団健診、医療機関健診)を無料で受診できます。

対象 平成27年4月1日時点の年齢

◆子宮頸がん検診 20歳

◆乳がん検診 40歳

◆大腸がん検診・肝炎ウイルス検診

40・45・50・55・60歳
※人間ドックの場合はクーポン券が利用できない医療機関がありますので、医療機関にご確認ください。(市が委託している医療機関で個別に金額が算定できる場合のみ利用可。)

※委託外の検査をした場合は追加料金が加算。職場の検診は使用不可。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

7月28日(火)は「日本肝炎デー」

7月27日(月)~

8月2日(日)は

「肝臓週間」です。

肝臓週間は、

肝臓病に関する

正しい知識を身につけ、

感染予防の重要性を知ってもらうために

設けられました。

B型およびC型肝炎の感染者は、

全国で300万人以上いると推定されま



厚生労働省
肝炎総合対策の
マスコット「肝ちゃん」

す。感染者の多くは自覚症状がなく、放置すると肝硬変や肝がんに移行することもあります。病気の進行を防ぐには、肝炎ウイルス検査による早期発見と適切な治療が大切です。

市では、肝炎ウイルス検診を実施しています。今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、受診してください。

詳しくは広報おのみち5月号折込チラシ「健康診査お知らせ」をご覧ください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

献血

日程	場所	受付時間
7/21(火)	尾道市役所	10:00~11:15 12:15~15:30

☎(一社)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)

日時 7月27日(月) 13:30~16:30

8月4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/定員各日2人)

日時 7月31日(金) 13:00~16:00

場所 因島総合支所

内容 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)

日時 7月22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)

日時 8月20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

日程 第2・4水曜

対象 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

日程 第3月曜

※匿名受付。電話相談随時。

●アレルギー疾患相談

日時 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)

●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)

日時 7月22日(水) 13:30~16:00

場所 東部建設事務所三原支所

☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

健康まなびあい講座

介護予防の知識やボランティア活動等を楽しく学び、地域づくりに活かしましょう。

日程	講座内容 (※元気アップ応援講座①～③はボランティア活動の紹介)	
	午前(10:00～12:00)	午後(13:30～15:30)
8月24日(月)	公立みつぎ総合病院 沖田光昭副院長による健康の話	サルコペニア肥満予防の運動
9月11日(金)	ノルディックウォーキング&賢く選んで健康づくり ～楽しくおいしく～「野の葡萄」	
10月9日(金)	元気アップ応援講座! ①	レクリエーション技法の講義・実技 元気アップ応援講座! ②
11月6日(金)	調理実習【元気の骨(コツ)】・健口の話	
11月30日(月)	こころのサインに気づいたら	カラダすっきり健康体操
1月26日(火)	元気アップ応援講座③	応急手当を学ぼう(AEDの取り扱い方)
2月15日(月)	修了式	脳トレ運動で認知症予防

場所 御調保健福祉センターほか

対象 健康づくりや地域づくり活動に関心のある市民

定員 20人程度 申込期限 8月7日(金) ※7回の講座のうち、4回以上受講した人に修了証書交付。

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

■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。

☎電話

FAX ファクス

✉電子メール

HP ホームページ

☎申込先

☎問い合わせ先

後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

■後期高齢者医療被保険者証(保険証)の定期更新

後期高齢者医療制度に加入している人の保険証の有効期限は、7月31日(金)までです。8月1日(土)から使用する新しい保険証(水色)は、7月22日(水)以降に広島県後期高齢者医療広域連合から送付する予定です。8月1日(土)以降に医療機関へ行く際には、必ず新しい保険証を窓口へ提示してください。

古い保険証(紫色)は、自分で廃棄するか、保険年金課、各支所(御調地域は御調保健福祉センター)へ返却してください。



■限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯の人が受診する場合、医療機関に減額認定証を保険証に添えて提示すると、支払い時の負担が限度額までとなります。

今までに減額認定証の手続きをしたことがあり、今年度の市民税が非課税世帯の人は、手続きの必要はありません。新しい認定証は、被保険者証に同封します。

☎保険年金課(☎0848-38-9135)

広島県後期高齢者医療広域連合(☎082-502-3010)

国民健康保険「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

国民健康保険の加入者が医療機関で診療を受けるときに保険証に添えて「限度額適用認定証」か「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、支払い時の負担が限度額までとなります。

現在交付している「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(金)です。新しい認定証が必要な人は、再度申請してください。

なお、70～74歳の人は、住民税非課税世帯の人が対象です。

※保険料を滞納していると認定証を交付できない場合があります。

申請に必要なもの

国民健康保険被保険者証、印鑑(朱肉を使うもの)、現在お持ちの認定証

※適用区分「オ」か「Ⅱ」の認定後、12カ月以内の期間の入院日数が90日を超えた場合、食事代がさらに減額になります。該当すると思われる人は、入院日数が確認できる書類(領収書、入院証明書など)を持参してください。

申請場所

保険年金課、各支所(御調地域は御調保健福祉センター)

☎保険年金課(☎0848-38-9142)

因島福祉課(☎0845-26-6218)

重度障害者医療費受給者証を更新します

「重度障害者」の医療費受給者証は7月31日(金)で期限切れになります。

該当者には受給者証を郵送しますので、8月1日(土)以降は、新しい受給者証で受診してください。

対象と思われる人で、現在受給者証をお持ちでない人は、担当窓口にご相談ください。(※受給するには所得制限があります。)

対象 身体障害者手帳(1・2・3級)か療育手帳(㊤、A、㊤)の交付を受けている人

内容 保険診療の自己負担分のうち、一部負担金(医療機関ごとに1日200円)を除いた部分を負担

☎社会福祉課(☎0848-38-9124)
☎因島福祉課(☎0845-26-6210)

40～74歳の国保加入者の健診結果情報提供に対し2,000円助成します

対象 平成27年4月1日以前から助成金の申請日まで引き続き市国保資格のある人

※この助成を受けた場合、その年度中は特定健診と市国保の人間ドックの助成不可。

※既に特定健診や人間ドックの助成を受けている人は、対象外。

申請に必要なもの 健診結果通知票、受診者の保険証、特定健診受診券(緑色の紙)、受診者の口座番号のわかるもの(通帳やキャッシュカード等)、認印(朱肉を使うもの)

申請期限 平成28年3月31日(木)

申請場所 保険年金課、各支所(御調地域は御調保健福祉センター)

☎保険年金課(☎0848-38-9107)

平成27年度 因島医師会講演会

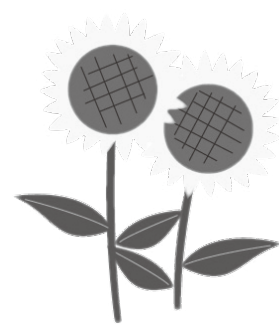
日時 7月16日(木) 13:30～15:00

場所 中庄公民館

演題 「鍵は筋力にあり! 筋肉量アップで転倒を防ごう」～転倒を予防して要医療・要介護を遠ざけよう～

講師 藤田豊明さん(藤田医院院長)
※当日、直接会場にお越しください。

☎因島総合支所健康推進課
(☎0845-22-0123)



まめまめ通信② ウオー王(キング)イベント予告

皆さん、「足腰が弱ってきた」「運動したいけど…何をしたらいいのかわからない」と感じていませんか。ウォーキングは、始めるのが容易な運動で生活習慣や加齢に伴う病気の予防・改善に有効です。まずは、毎日の中で、今より10分間(約1000歩)、意識して歩いてみよう!そして、魅力的なイベントに参加して、皆さんでウォー王(キング)をめざそう!



① ナイトウォーク

(瀬戸田)～大三島の花火を眺めて～

日時 7月19日(日)17:30集合

場所 多々羅大橋自転車歩行者道入口

☎☎フレンドシップせとだ事務所
(☎0845-27-3735)

② 里山おのみち

ウォークinみつぎ

日程 9月26日(土)

場所 尾道ふれあいの里(スタート・ゴール)

コース 岩倉の名水・いきいきロード方面

☎☎里山尾道ウォークinみつぎ実行委員会
(御調支所まちおこし課内☎0848-76-2922)



④ 花と潮風かおる 尾道むかいしまウォーク

日時 11月1日(日) 8:30～

場所 向島運動公園(スタート・ゴール)

コース 向島・岩子島の3コース

☎☎花と潮風かおる尾道むかいしまウォーク実行委員会
(向島支所しまおこし課内☎0848-44-0112)



③ 第15回瀬戸内しまなみ海道 スリーデーマーチ

期間 10月2日(金)～4日(日)

場所 今治市、尾道市内および瀬戸内しまなみ海道沿線

☎☎瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ実行委員会事務局(今治市イベント交流推進課内
☎0898-36-1515)

⑤ 尾道市民健康まつり (歩け歩け会)

日時 11月8日(日) 9:30～

場所 総合福祉センター

コース 平原台方面

☎☎尾道市歩け歩け会事務局
(佐原☎090-8716-9858)

⑥ 因島ウォーキング大会

日程 12月6日(日)

場所 因島アメニティ公園を中心に

☎☎因島ウォーキング大会実行委員会事務局(☎0845-26-6111)



☎健康推進課
(☎0848-24-1962)

原爆被爆者二世の健康診断を実施しています

実施期間 実施中～平成28年2月29日(月)
※精密検査については、平成28年3月10日(木)まで。

対象 両親のいずれかが原子爆弾被爆者である人

◇広島被爆にあつては、昭和21年6月1日以降に生まれた人

◇長崎被爆にあつては、昭和21年6月4日以降に生まれた人

申込方法 平成28年1月31日(日)(消印有効)までに、社会福祉課、各支所に用意してある専用はがきに必要な事項を記入し、県庁被爆者支援課へ申込

※県ホームページから電子申請可能。
※詳しくは、社会福祉課、各支所にあるリーフレットをご覧ください。

☎社会福祉課(☎0848-38-9123)

「プラス10分てくてく運動」に参加しよう！ ～幸齢ウォーキング推進事業～

実施期間 9月1日(火)～

12月31日(木)の4カ月間

※8月頃に講習会・ロコモ度テストを予定。

対象 市民で運動不足のため何かしたいと思っている人

内容 ウォーキング、スロージョギングを学び、自分に合ったものを



選択して、毎日の生活の中で今より10分間(約1000歩)多く取り入れる

配付物 歩いてみよう！マップ、歩行記録票など

申込期限 7月31日(金)

☎(一社)尾道市公衆衛生推進協議会
(☎0848-24-1177)

■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。

☎電話

FAX ファクス

✉電子メール

HP ホームページ

☎申込先

☎問い合わせ先

市民病院 健康トピックス②

尾道市立市民病院消化器・内視鏡センター

経鼻内視鏡を導入

今回は、市民病院の消化器内視鏡センターを紹介します。

市民病院の消化器内科は平成17年6月に開設され、食道・胃・大腸・胆膵領域の治療を担当しています。平成19年9月に開設した消化器・内視鏡センターでは、消化管内視鏡と超音波検査を実施しています。

昨年、同センターにレーザー光源搭載の新世代内視鏡システムを導入しました。レーザー制御技術と独自の画像処理技術を組み合わせることで、粘膜表層の微細血管などを強調した画像観察が可能となり、癌などの病変部が見つけやすくなりました。

また、最新の経鼻(鼻から入れる)内視鏡も導入しました。この内視鏡は、舌の付け根を通らず、のどにも触れないので、経口(口から入れる)内視鏡に比べて検査時の吐き気や不快感が軽



減できるといわれています。内視鏡検査に抵抗感や恐怖心をお持ちの人にはおすすすめです。

同センターは、十分なスペースを確保し、落ち着いた雰囲気と人に優しい環境づくりに努めています。プライバシーにも十分配慮し、検査室は個室化しています。また、検査前後にリラックスできるようにリクライニングチェアを導入するなど設備も充実しています。

地域の皆さんの健康に貢献し、安全で質の高い医療を提供するとともに、一人ひとりの患者さんへの心配りを忘れず、安心して内視鏡検査を受けられるようスタッフ一同心がけています。

☎市民病院地域医療連携室(☎0848-47-1170)



日曜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】

健康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。今年度まだ健診を受けていない下記対象の人は、ぜひ申してください。

日時 9月6日(日)受付10:00～11:00

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およびがん検診無料クーポン券は該当の人へ既に送付しています。

定員 70人

申込方法 8月20日(木)までに、電話で申込

※市民病院から案内等を送付します。

※公開講座の内容については、広報おのみち8月号をご覧ください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

「ヘリカルCT肺がん検診」(対象:40歳以上) 申込受付中!

～肺の非常に小さな病変を見つけることができます～

胸部をらせん状に細かくエックス線撮影をするCT(コンピューター断層撮影)検査です。

3年に1度受診できます。(平成25・26年に市のヘリカルCT肺がん検診を受診した人を除く)

実施時間 13:40～15:30(30分毎に時間を設定して案内)

実施日	場所	定員	申込期限
8月26日(水)	芸予文化情報センター(因島)	25人	8月12日(水)
8月27日(木)		25人	
9月3日(木)	中国労働衛生協会尾道検診所	30人	8月20日(木)
9月4日(金)		30人	

※申込多数の場合は、抽選になります。(8月26日(水)は、抽選決定。)抽選に漏れた人には、申込期限後に連絡します。

※受診できる人には、実施日の1週間前頃にお知らせします。

※同日に、胃がん(X線バリウム)検診を受けた人、今年度肺がん検診を受けた人(受ける予定の人)は、受診できません。

申込方法 各申込締切日までに電話で申込

※集団健診を希望する人は、広報おのみち5月号折込「健康診査お知らせ」内の集団健診専用申込書を提出してください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

「健康生活応援店」って?

食生活や禁煙、運動などを通じて、皆さんの健康づくりをお手伝いしていただくお店です。目印はもみじのマークのステッカーです。ぜひ、お立ち寄りください。

健康生活応援店 あなたの健康づくりを応援します!

食生活

- 栄養成分表示(1)
栄養成分表示、エネルギー表示、塩分表示
- ヘルシーメニュー
野菜たっぷり、塩分控えめ、オーダーメニュー
- 食事バランス
朝食摂取、食事バランスガイド

認証項目



たばこ

- 禁煙(48)
- 分煙(1)
- 禁煙支援

その他

- 健康づくり応援(25)
アレルギー食品の表示など

運動実践

- 正しい歩き方の指導
- ウォーキング勸奨、応援(1)
- サークル支援

住民の皆さんの健康づくりを、
お手伝いしたい事業主の人!
認証店の登録を受け付けています。

※()内の数は、市内における店舗延数(平成27年5月31日現在)。

※詳しくは、広島県民の健康な暮らしを応援する情報ホームページ「ひろしま健康ネット」をご覧ください。

☎広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-4641)

HP <http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/modules/ouenten/>

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	歯科
	7月19日	たがしら医院(内) 美ノ郷 ☎48-3588	藤本医院(内小) 栗原 ☎23-2424	にしがき脳神経外科医院(外) 新浜1 ☎20-0802	田中第二歯科 栗原 ☎24-2888
20日	原田内科クリニック(内) 高須 ☎56-1323	板阪内科小児科医院(内小) 西久保 ☎37-3803	得本医院(外) 向島 ☎45-0555	檀上歯科医院 浦崎 ☎73-3025	
26日	檀上医院(内) 西御所 ☎22-3861	ささき小児科医院(小内) 西御所 ☎22-4083	正岡外科胃腸科医院(外) 栗原西1 ☎23-5255	桑原歯科医院 向島 ☎44-2220	
8月2日	弘田内科クリニック(内) 栗原西2 ☎20-1266	こどもクリニックさとう(小) 久保1 ☎20-7330	上野整形外科(外) 高須 ☎46-0080	長岡歯科医院 久保2 ☎37-7314	
9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	中司歯科医院 向東 ☎44-7078	
14日	木曾病院(内) 神田 ☎23-5858	宇根クリニック(小内) 高須 ☎47-4111	得本医院(外) 向島 ☎45-0555	宗永歯科医院 向東 ☎44-6470	
15日	諫見内科眼科医院(内) 久保1 ☎37-5805	田辺クリニック(内小) 古浜 ☎24-1155	くさか整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	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。