



知って得する！ 血液さらさら大作戦「血圧編」

血圧についてもっと知りたいあなたへ！高血圧の予防、改善のコツをお伝えします。

■運動編：試さずにはいられない!!
血圧を下げる運動の極意!!

日時 12月7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、飲み物、運動のできる服装

■栄養・歯科編：乳和食で減塩食生活！

日時 12月15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、米1合

【共通事項】

対象 概ね74歳までの市民で、できるだけ2回とも参加できる人

定員 15人 申込期限 12月2日(水)

☎御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

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 11月27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

☎NPO法人尾道こころネットよつば会事務局 (☎0848-37-6600)

オストメイトのための講習会

日時 11月29日(日) 13:00～15:30

場所 JA尾道総合病院

講師 JA尾道総合病院医師・看護師
※オストメイト用装具展示、相談あり。

☎日本オストミー協会広島県東部支部(山本☎090-8065-1403)

■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

☎ファクス

☎電子メール

☎ホームページ

☎申込先

☎問い合わせ先

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

日時 12月9日(水) 9:30～11:00

場所 公会堂別館

内容 集団健診結果説明、血圧・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)

日時 11月30日(月) 13:30～16:30

12月8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)

●成人健康相談

日時 11月27日(金)受付 9:30～10:30

場所 外浦集会所

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)

●こころの相談(要申込/定員2人)

日時 11月20日(金) 13:00～16:00

場所 瀬戸田福祉保健センター

担当 精神保健カウンセラー

日時 12月4日(金) 13:30～16:30

場所 因島総合支所

担当 精神科医師

【共通事項】

対象 こころの悩みのある人かその家族

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)

日時 11月25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 12月17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3月曜

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 11月25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)

尾道市自死遺族の集い／ 分かち合い

家族を自死で亡くした自死遺族の集いで、遺族だけで運営しています。

自分の想いを自由に語る中で、同じ遺族と共に想いを分かち合います。

日時 11月21日(土) 13:00～16:00

場所 総合福祉センター

料金 300円(茶菓子代)

※途中参加・退席自由。

※匿名・ニックネームでの参加可能。プライバシーは守られます。

☎ 自助グループ・逢いたい～ぼちぼちの集い～事務係
(新田 ☎080-8236-9821)

まめまめ通信30 「歯の健康」から「全身の健康」を見直してみませんか

歯周病は全身の健康に深くかかわっていることが分かってきました。

深い関係が指摘されているもの
・糖尿病

潜在的な影響が指摘されているもの
・骨粗しょう症

影響について報告されているもの
・肺炎
・動脈硬化
・低体重児出産…など

11月末まで、年度末年齢で40・50・60・70歳の人を対象に歯つぴー検診(歯周疾患検診)を行っています。市内の歯科医院に予約をして、受診してください。

☎ 健康推進課 (☎0848-24-1962)



12月3日(木)～9日(水)は 「障害者週間」です ～尾道福祉大会～



すべての人が幸せに生活できる社会を実現するため、障害のことについて考えてみませんか。

日時 12月7日(月) 13:00～15:00

場所 総合福祉センター

内容 記念講演[演題:「笑顔の明日をつかもうよ」、講師:堤 友彦さん、堤 恵子さん(母)、意見発表、アトラクション、福祉事業所によるパン・クッキーなどの販売

☎ 社会福祉課 (☎0848-38-9125)

発達支援講演会 「発達障害児者の理解と支援について」 ～発達障害のある人の特性と具体的な支援方法～

日時 12月19日(土) 13:30～15:00

場所 総合福祉センター

講師 河本真代さん(呉市「Autism Life Support Kure あかり」)

定員 70人

☎ 社会福祉課 (☎0848-38-9124)

障害者サポートセンターはな・はな (☎0848-29-5002)

発達障害に関する相談

日時 12月14日、平成28年3月14日の月曜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(概ね15歳以上)、その家族など

申込期限 各開催日の一週間前まで

☎ 障害者サポートセンターはな・はな (☎0848-29-5002)

献血

日程	場所	受付時間
12/9(水) 尾道市立大学		10:15～11:15
		12:30～16:30

☎ (一社)尾道市公衆衛生推進協議会 (☎0848-24-1177)

当番医 診療時間 午前9時～午後5時(時間厳守)	月日	当番医 尾道市医師会			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	
		内科系	小児科系	外科		歯科	
尾道市医師会	11月15日	原田内科クリニック(内) 高須 ☎56-1323	板内内科小児科医院(内・小) 西久保 ☎37-3803	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	桑原 歯科 医院 向島 ☎44-2220		
	22日	村上 医院(内) 土堂2 ☎23-2047	おぐら小児科(小・内) 高須 ☎20-2370	三宅 医院(外) 向島 ☎44-1048	馬越 歯科 医院 土堂1 ☎25-2424		
	23日	正岡クリニック(内) 栗原 ☎24-2411	西 医 医院(内・小) 手崎 ☎23-2437	吉原胃腸科外科(外) 向東 ☎45-0007	くろせ 歯科 クリニック 向島 ☎20-6480		
	29日	たがしら 医院(内) 美ノ郷 ☎48-3588	田辺クリニック(内・小) 古浜 ☎24-1155	にしがき脳神経外科医院(外) 新浜1 ☎20-0802	黒瀬 歯科 医院 久保1 ☎37-4184		
	12月6日	檀上 医院(内) 西御所 ☎22-3861	かなもと 医院(小・内) 西則末(仮設) ☎23-4677	米花 医院(外) 高須 ☎47-4114	荻田 歯科 医院 天満 ☎22-5650		
	13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	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	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。

**ぺちやくちゃ倶楽部
「公民館活動全国1位！」
大竹市から発信**

住民が交流しながら学習する「学びのカフェ」の仕掛け人から、自分らしく生きる方法を学びませんか。

日時 11月27日(金) 13:30~15:00

場所 御調保健福祉センター

対象 市内在住者

講師 河内ひとみさん(大竹市玖波公民館職員)

申込期限 11月20日(金)

☎ 尾道市北部地域包括支援センター(☎0848-76-2495)
尾道市社会福祉協議会(☎0848-22-8385)

尾道市国保健康家庭表彰

市国保では、以下の条件等すべてに当てはまる世帯の世帯主に11月頃記念品を送付します。

表彰条件

- 平成26年度1年間継続して市国保に加入し、保険診療を受けていない
 - 保険料を完納している
 - 平成26年度中に特定健診対象者全員が特定健診を受診している
- 来年度も、同じ条件の予定です。今年度特定健診未受診の40~74歳の人は平成28年3月末までに受診してください。
※特定健診(無料)には受診券(4月に送付)が必要です。紛失の場合、保険証を持参し、保険年金課、各支所、健康推進課(総合福祉センター内)で再発行申請をしてください。



【マッサージャーセット】



【防災セット】

こんな商品が
1個もらえます。

☎ 保険年金課(☎0848-38-9107)

**冬の健康づくり!集団健診で健康チェックをしませんか。
受けるなら、今が最後のチャンス!!日曜の健診もありおススメ!**



まだ受診していない人は、お早めに電話で申し込みください。
定員になり次第締め切ります。

■集団健康診査

【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)、肝炎ウイルス検診】

※特定健診:市国保、協会けんぽの家族は無料。

受付時間 8:30~10:00

日程	場所	申込期限	実施機関(※)
12/13(日)	芸予文化情報センター(因島) ※残りわずかです。	11/20(金)	東
1/13(水)	総合福祉センター	12/2(水)	中
1/14(木)	総合福祉センター		
1/15(金)	瀬戸田福祉保健センター	12/18(金)	東
1/20(水)	総合福祉センター		
1/31(日)	総合福祉センター	1/6(水)	東
2/3(水)	芸予文化情報センター(因島)	12/16(水)	中
2/4(木)			
2/5(金)			
2/19(金)	総合福祉センター	1/8(金)	中
2/22(月)			

※健診実施機関:東(東広島記念病院)、中(中国労働衛生協会)。



☎ 健康推進課(☎0848-24-1962)

世界エイズデー in おのみち

日時 12月6日(日) 12:00~15:00

場所 しまなみ交流館

内容 HIV迅速抗体検査、バルーンアート、DVD(STD/AIDS・HIV)上映など

※検査は匿名・無料で受けられます(病院だと5,000円以上かかります)。

※検査は、少量の血液を採って、医師が調べます。結果は、20~30分で分かります。

☎ 尾道市医師会(性感染症エイズ対策プロジェクト委員会☎0848-25-3151)



■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