



平成25年3月31日までに、市の助成で子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンを接種した人へ

接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。心あたりのある人は、至急お問い合わせください。

- 独立行政法人医薬品医療機器総合機構相談窓口(月～金曜 9:00～17:00[祝日・年末年始を除く] / ☎0120-149-931[フリーダイヤル])
- ご利用になれない場合 (☎03-3506-9411[有料])

「減るSio運動」シンボルマーク募集

市では減塩を市民運動として取り組むため、シンボルマークを募集します。
応募資格 市民か市内に通勤・通学する人
応募方法 平成28年1月22日(金)まで

に、「作品と解説、名前(ふりがな)、年齢、職業(学校)、住所、電話番号」を記入のうえ、Eメールで申込
 ※詳しくは市ホームページ掲載の募集要項をご覧ください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)
 ✉kenko@city.onomichi.hiroshima.jp

知って得する! 血液さらさら大作戦「血糖編」

糖尿病の予防、改善のコツ(食事・運動など)をお伝えします。

日時 平成28年1月25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

申込期限 平成28年1月20日(水)

☎御調保健福祉センター
 (☎0848-76-2235)



高齢者の所得税等の障害者控除

身体や精神に障害のある65歳以上の人で、身体障害者手帳などを持っていない場合でも、その程度が身体・知的障害者認定基準に準じていれば、市長の認定により、所得税や住民税の障害者控除を受けることができます。

認定書の交付には日数を要しますので、余裕をもって申請してください。
 ※要介護認定を受けていない場合は、所定の診断書(有料)が必要です。

控除額

【障害者控除】

所得税27万円、住民税26万円

【特別障害者控除】

所得税40万円、住民税30万円

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

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)

- ころの健康・ひきこもり相談 (要申込/定員各日2人)
日時 12月21日(月) 13:30～16:30
 平成28年1月12日(火) 13:00～16:00
場所 総合福祉センター
対象 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

御調地域

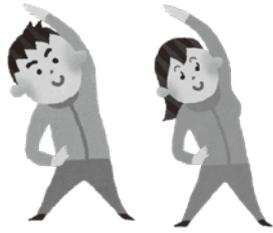
御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

- ころの相談(要申込/定員2人)
日時 12月16日(水) 13:30～15:30
場所 御調保健福祉センター
対象 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 平成28年1月21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 12月16日(水) 13:30～16:00
場所 広島県尾道庁舎
 ☎東部保健所保健課 (☎0848-25-2011)

国保すこやか健康塾



日程 平成28年1月14日(木)・28日(木)
2月9日(火)・25日(木)
3月10日(木)・24日(木)

時間 13:30~15:30

場所 芸予文化情報センター

対象 市国民健康保険加入者

内容 ストレッチ体操、バランス運動、筋力づくり運動など

講師 田中悦子さん(フィットネスインストラクター)

持参物 屋内用シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル、飲み物

☎ 因島福祉課(☎0845-26-6218)

ぺちやくちゃ倶楽部

「住民のつながりが豊かなまちを目指して」

男性が通い続けたいくなる「居場所づくり」など、定年退職後の人が楽しみながら実践できるつながりづくりについて学びませんか。

日時 12月25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 林 裕さん(安佐南区地区社協事務局長)

申込期限 12月18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)

献血

日程	場所	受付時間
12/26(土)	フジグラン尾道店	10:00~11:30
		12:30~16:00

☎ (一社)尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

特定健診(メタボ健診)を未受診の人へ 受診勧奨はがきが届きます!

未受診の人、受けるなら、今!
健診を受診してください。

既に職場などで健診を受けている人は助成制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

特定健診の受診には受診券が必要です。失くした場合は再発行も可能です。お問い合わせください。

☎ 保険年金課(☎0848-38-9107)



●おのみつちい川柳●
はがき来て
健診受けにや
年越せぬ

無料!
8,000円
相当



もうお済みですか。健康診断

集団健診も残りわずかとなりました。
今回の案内が、最後です!

定員になり次第締め切ります。早めに電話で申し込みください。

■集団健康診査 予約受付中

【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】

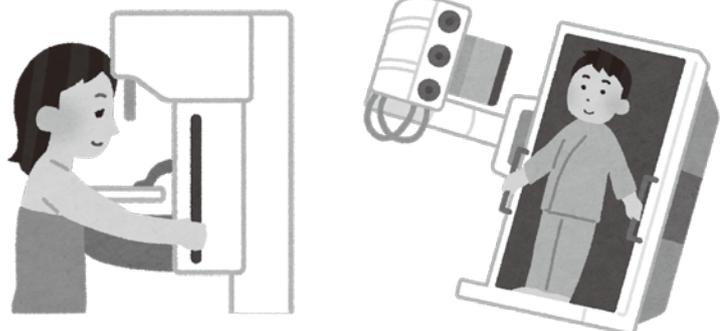
※特定健診:市国保、協会けんぽの家族は無料。

受付時間 8:30~10:00

日程	場所	申込期限	実施機関(※2)
1 / 20(水)	総合福祉センター	12 / 18(金)	東
1 / 31日(※1)		1 / 8(金)	
2 / 3(水)	芸予文化情報センター	12 / 16(水)	中
2 / 4(木)			
2 / 5(金)			
2 / 19(金)	総合福祉センター	1 / 8(金)	
2 / 22(月)			

※1 1/31日(日)の乳がん検診のみ申し込みを終了しました。

※2 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)

■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 ファックス

✉ 電子メール

HP ホームページ

申 申込先

問 問い合わせ先

尾道・生と死を考える談話室

日時 平成28年1月9日(土)
14:00~16:00

場所 総合福祉センター

テーマ 「人工肛門や人工膀胱などの治療(ストーマ外来)から学んだ、排泄すること・生きること」

話題提供者 豊田明美さん(JA尾道総合病院看護部皮膚・排泄ケア認定看護師)

☎尾道・生と死を考える談話室
(☎0848-22-9872)

健康推進課(☎0848-24-1962)



男の料理教室

日時 平成28年1月20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 概ね20人

料金 500円程度(予定)

申込期限 平成28年1月13日(水)

☎尾道市北部地域包括支援センター
(☎0848-76-2495)

まめまめ通信31 お酒と上手につきあっていますか

年末年始は、忘年会や新年会で、お酒を飲む機会も多くなる時期です。

節度ある飲酒(適正飲酒)を心がけるため、飲酒習慣についてチェックしてみましょう。



簡易アルコール問題チェックリスト

- 飲酒量を減らさないといけないと感じたことがありますか。
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか。
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。

2項目以上あてはまる場合、アルコールの飲み方に問題があると思われます。

飲酒のことで相談のある人は、ご連絡ください。

1日あたりの適量の目安(いずれか1つ)

ビール中ビン(500ml)1本まで

日本酒1合(180ml)まで

焼酎(25%)100mlまで

女性・65歳以上の人・お酒に弱い人はこれより少なめに

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

当番医	診療時間	月日	内科系	小児科系	外科	歯科
尾道市医師会	午前9時~午後5時(時間厳守)	12月20日	諫見内科眼科医院(内) 久保1 ☎37-5805	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	さいだ歯科医院 美ノ郷 ☎48-0014
		23日	片山医院(内) 栗原 ☎23-8252	藤本医院(内・小) 栗原 ☎23-2424	板阪整形外科クリニック(外) 高須 ☎56-0506	しまなみ歯科医院 新浜1 ☎38-1118
		27日	高橋医院(内) 高須 ☎46-0004	土本ファミリークリニック(小・内) 向島 ☎44-0246	笠井病院(外) 久保1 ☎37-2308	砂田歯科医院 山波 ☎37-8880
		30日	クリニックながさか(内) 久保1 ☎37-5890	板阪内科小児科医院(内・小) 西久保 ☎37-3803	正岡外科胃腸科医院(外) 栗原西1 ☎23-5255	大元歯科医院 尾崎本町 ☎37-3332
		31日	村上記念病院(内) 新浜1 ☎22-3131	おぐら小児科(小・内) 高須 ☎20-2370	住元整形外科医院(外) 栗原西2 ☎22-3800	おもとクローバー歯科クリニック 土堂2 ☎24-7088
		1月1日	松本内科胃腸科医院(内) 向東 ☎45-2277	西医院(内・小) 手崎 ☎23-2437	くさか整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	岡田歯科医院 沖側 ☎23-8188
		2日	山本医院(内) 向島 ☎44-0308	尾道総合病院(小) 平原 ☎22-8111	上野整形外科(外) 高須 ☎46-0080	オカノ歯科医院 栗原 ☎24-0240
		3日	丸谷循環器科内科医院(内) 高須 ☎46-7755	宮地クリニック(小・内) 栗原 ☎22-8855	三宅医院(外) 向島 ☎44-1048	第二小川歯科医院 高須 ☎46-4568
		10日	おかはし内科医院(内) 三軒家 ☎22-2262	ささき小児科医院(小・内) 西御所 ☎22-4083	米花医院(外) 高須 ☎47-4114	そえだ歯科医院 高須 ☎46-5044
		11日	砂田内科(内) 久保1 ☎37-5888	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	田中第二歯科 栗原 ☎24-2888

※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。