



国保特定健診受診助成 申請期限は3月31日(木)

平成27年4月1日から引き続き尾道市国保資格のある人が、今年度中に特定健診の受診券を使用せず事業主健診(特定健診項目を含む健診)などを受診し、その結果票を市に情報提供した場合、2,000円を助成しています。3月31日(木)までに受けた健診結果が4月に届く場合でも、必ず3月31日(木)までにご相談ください。

☎ 保険年金課(☎0848-38-9107)

ハンセン病補償金 申請期限は3月31日(木)

過去にハンセン病にかかったことがある人には、国から補償金(和解一時金)が支払われています。(既に亡くなられた人も対象となります。)

☎ (公財) 沖縄県ゆうな協会
(☎098-832-9528)
法律事務所(☎098-938-4381)
厚生労働省難病対策課
(☎03-5253-1111)

よつば会家族教室



日頃の悩みや思いを語り合う会を開きます。

日時 3月29日(火) 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)

「減るSio運動」シンボル マークが決定しました

市では減塩を市民運動として取り組むため、「減るSio運動」のシンボルマークを募集しました。食育推進委員会で選考した結果、受賞者は伊豆田加奈さん(御調町)に決定しました。マークは減塩活動のPRに活用します。



大きさを顔と見立て、1日の塩分摂取目標量(男性8g、女性7g)である大きさ約2分の1を表しています。

☎ 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 ファクス

✉ 電子メール

HP 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)

● こころの健康・ひきこもり相談
(要申込/定員各日2人)

日時 3月14日(月) 13:30~16:30
4月12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

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 3月23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 4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)

4月以降は日程が変わる場合があります。ご予約の際、ご確認ください。

● 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 3月23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)

在宅で介護をしているご家族へ ～家族介護慰労事業～

次の条件すべてを満たす介護者(家族)に10万円を支給(各年度1回)します。該当する場合は、お問い合わせください。

- 市内に住所を有し、市民税非課税世帯。
- 介護保険の要介護4か5の認定を受けた高齢者を、現に在宅で介護している同居の家族。
- 要介護者が施設入所せず、過去1年間介護保険サービスを利用していない(1週間程度の短期入所「ショートステイ」の利用を除く)。
- 概ね3カ月以上の長期入院をしていない。

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

4月1日から受動喫煙防止対策が義務化されます!

○公共施設では

禁煙や分煙が義務化されます。

○飲食店等では

喫煙や分煙等の状況の表示(ステッカー等)が義務化されます。

○喫煙者は

遊具のある公園や学校およびその周辺で、喫煙しないことが努力義務となります。

※詳しくは、県ホームページ「広島県なくそう受動喫煙」をご覧ください。

☎広島県健康福祉局がん対策課

(☎082-513-3063)

🌐<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/gan-net/tori-toril-nakusou.html>

2016年度尾道市 歩け歩け会会員募集

対象 自力で歩ける人(市外の人も可)

定員 500人

年会費 中学生以上1,000円、小学生以下・80歳以上500円(レクリエーション保険、資料代等含む)

申込方法 4月17日(日)9:00~16:00に尾道市市民会館(旧公会堂別館)で申込

※会員でない人は参加できません。原則雨天決行。(天候により変更あり)参加中の事故は主催者としては応急処置のみ。前年度皆勤該当者に皆勤賞を贈呈。

日程	行き先
5/15	開会式、市内散策(浄土寺~千光寺)
6/19	牛窓散策(岡山県瀬戸内市)
8/21	千光寺山早朝登山(ラジオ体操)
9/18	仙養ヶ原ふれあいの里(神石高原町)
10/16	果実の森公園(三原市大和町)
11/20	三瓶山(島根県大田市)
2/19	松永憩いの森(福山市)
3/19	筆影山(三原市)
7/8	乗鞍岳登山~上高地散策~白川郷散策
4/23~24	第73回尾道みなと祭スタンプラリー
9/22	(仮称)花薫る尾道御調ウオーク
11/6	花と潮風薫る尾道向島ウオーク
11/13	尾道市民健康まつり

☎尾道市歩け歩け会事務局

(佐原☎090-8716-9858)

身体障害者“あるけあるけ”

日時 3月23日(水) 9:00~15:00

※雨天決行。

集合場所 総合福祉センター

対象 市内在住の身体障害者手帳所持者

行き先 竹原市街

料金 2,500円(当日徴収)

定員 25人

申込期限 3月18日(金)

※介助についてはお問い合わせください。

☎身体障害者福祉協会

(☎0848-21-2177 ☎0848-21-2178

／月~金曜13:30~17:00)

(森下☎090-6403-8785)

因島・瀬戸田地区 夜間救急体制の変更

現在、木曜の夜間救急診療を因島医師会病院で行っていますが、4月1日(金)からの夜間救急は、すべて因島総合病院へお問い合わせください。

因島総合病院

☎0845-22-2552

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

献血

日程	場所	受付時間
3/26(土)	イオン尾道店	10:00~12:30 13:30~15:30

☎尾道市公衆衛生推進協議会
(☎0848-24-1177)

当番医	月日	内科系	小児科系	外科	当番医	歯科
尾道市医師会 診察時間/午前9時~午後5時(時間厳守)	3月20日	村上記念病院(内) 新浜1 ☎22-3131	土本ファミリークリニック(小・内) 向島 ☎44-0246	坂上整形外科クリニック(外) 向東 ☎45-3800	尾道市歯科医師会 診察時間/午前9時~午後1時(時間厳守)	馬越歯科医院 土堂1 ☎25-2424
	21日	木曾病院(内) 神田 ☎23-5858	かなもと医院(小・内) 西側末(仮設) ☎23-4677	笠井病院(外) 久保1 ☎37-2308		丸山歯科医院 神田 ☎25-3775
	27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	三宅医院(外) 向島 ☎44-1048		三谷歯科医院 長江1 ☎37-3370
	4月3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	得本医院(外) 向島 ☎45-0555		三藤歯科医院 門田 ☎23-5533
	10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	にしがき脳神経外科医院(外) 新浜1 ☎20-0802		宮野歯科医院 久保3 ☎37-3530

※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(☎0848-55-9120)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。

※平日20:00~23:00は夜間救急診療所をご利用ください。

平成28年度尾道市国保・後期高齢者医療の人間ドック助成

対象 40歳以上の尾道市国保と後期高齢者医療の被保険者

助成申込期間等

◎市役所での助成券申込期間：
4月下旬～10月31日(月)

◎助成対象人間ドック受診期間：

5月2日(月)～平成29年3月31日(金)

※助成を受けられる要件、申請方法、検査項目等、詳しくは広報おのみち4月号でお知らせする予定です。

☎保険年金課(☎0848-38-9107)

人間ドック助成対象実施機関

※医療機関への予約開始日は医療機関によって異なりますのでご注意ください。

		医療機関名	電話
人間ドック できる機関 の 脳MRI検査の		松本病院	☎0848-37-2400
		中国労働衛生協会	☎0848-22-3803
		尾道市立市民病院	☎0848-47-1155
		JA尾道総合病院	☎0848-22-8111(午後のみ受付)
		公立みつぎ総合病院	☎0848-76-1111
		村上記念病院	☎0848-22-3131
		因島医師会病院	☎0845-24-1210
		因島総合病院	☎0845-22-2552

■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 申込先

問 問い合わせ先

まめまめ通信34 3月は自殺対策強化月間です

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

あなたのまわりにこんな人はいませんか

やってみよう!

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなった
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた



(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

過度なストレスがかかると、免疫力の低下を招き、さまざまな病気にかかりやすくなります。

☑が多い場合は、こころや身体の病気の可能性がありますので、保健師にご相談ください。

「いのちを守るこころの健康ポスター」優秀作品が決定しました

こころの健康づくりに関心を持ち、いのちの大切さへの意識を高める機会とするため、市内の中学生・高校生を対象にポスターを募集し、優秀作品が選ばれました。市内図書館等で優秀作品を紹介しています。(展示場所・期間については、市ホームページをご覧ください)

【中学生の部】最優秀賞



大本美怜奈さん
(長江中学校3年)

【高校生の部】最優秀賞



力本佳帆さん
(尾道東高等学校1年)