

健康・福祉



知って得する！血液さらさら大作戦「血糖編」(2回シリーズ)

- **運動編:試さずにはいられない！血糖値を下げる運動のコツ**
- 日 5月23日(月) 13:30~15:30
- 場 みつぎいきいきセンター
- 内 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)の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、運動のできる服、飲み物
- **栄養・歯科編:美味しい！血糖値改善クッキング**
- 日 6月1日(水) 10:00~13:00
- 場 御調保健福祉センター
- 内 講義、調理実習
- 持 調理実習費250円、米1合、エプロン、三角巾
- 【共通事項】
- 対 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(15人)
- 締 5月18日(水)
- 申 間 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

市民病院の病院祭

- 日 5月28日(土) 10:00~15:00
- 場 尾道市立市民病院
- 内 ■ **ステージイベント**
バンド演奏、よさこい踊り、大正琴コンサート
- **体験コーナー**
血管年齢測定、AEDの体験、老人体験、薬剤師の仕事体験、医療機器体験、キッサニア尾道 など
- **展示コーナー**
認定看護師の紹介、華道サークル花展、MOA美術館尾道児童作品展、福祉用具の展示など
- **その他**
野菜生活始めませんか、パンやお菓子の販売、カフェコーナーなど
- 間 市民病院庶務課 (☎0848-47-1155)

高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)の申請書を送付しました

対象と思われる人に、4月末に申請書等を送付しました。
昨年度受給した等、支給対象になる可能性がある人で、申請書が5月中旬を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

間 尾道市臨時福祉給付金コールセンター (☎0120-108-557)

献血

日程	場所	受付時間
5/15(日)	万田発酵(万田健康まつり)	9:30~12:00
		13:00~14:30
5/26(木)	瀬戸田体育館	9:30~12:45
		14:00~18:00
6/7(火)	尾道市立大学	10:15~11:15
		12:30~16:30
6/11(土)	ゆきひろメイト栗原店	10:00~12:00
		13:00~15:30

間 尾道市献血推進協議会 (☎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19日(木) 13:30~16:30
6月14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

因島地域

因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

- **成人健康相談**
- 日 6月1日(水) 受付13:30~14:30
- 場 田熊公民館
- 日 6月10日(金) 受付9:30~10:30

- 場 因島ふれあいセンター
- 内 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)、骨密度測定

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)**
- 日 5月25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
- **もの忘れなんでも相談室(要申込)**
- 日 6月16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介護している家族
- 申 北部地域包括支援センター (☎0848-76-2495)

東部保健所での相談(要申込)

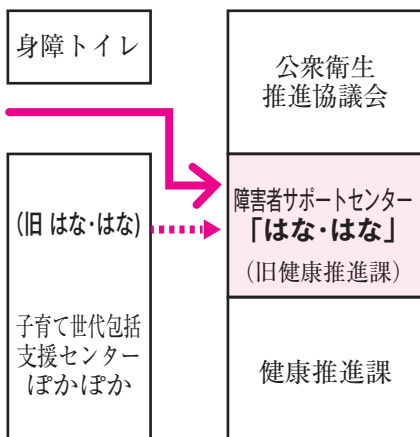
- **B型・C型肝炎ウイルス検査**
- 日 第3月曜
- 対 他で検査機会がない人、今まで検査を受けたことのない人
- **HIV抗体検査と相談**
- 日 第3月曜
- ※匿名受付。電話相談随時。
- **アレルギー疾患相談**
- 日 第3火曜 13:30~15:30
- 内 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)
- **精神保健福祉相談(精神科医師による相談)**
- 日 5月18日(水) 13:30~16:00
- 場 東部建設事務所三原支所
- 申 間 東部保健所保健課 (☎0848-25-2011)

尾道市身体障害者福祉大会 ～PLマーチングバンド演奏～

日 5月29日(日) 11:00～11:30
場 総合福祉センター
開 尾道市身体障害者福祉協会
(☎0848-21-2177
FAX 0848-21-2178/
月～金曜13:30～16:30)
森下(☎090-6403-8785)

障害者サポートセンター はな・はな移転

障害者サポートセンター「はな・はな」は、子育て世代包括支援センターの開設に伴い、移転しました。



開 障害者サポートセンターはな・はな
(☎0848-29-5002)

歩いて疾病予防 どのくらい歩けばいいの?

近年、高齢者を対象にした追跡調査で、「歩数」と「早歩き(会話できる程度)の時間」による健康づくり・疾病予防の関係が分かってきました。

例えば、「1日4,000歩のうち早歩きを5分以上すると、うつ病予防の効果がある。」と言えます。

歩くには、気持ちの良い季節です。お出かけを楽しみながら、健康づくりはいかがですか?

**1日平均
2,000歩**

寝たきりの予防
(ふつう歩行のみ)

**1日平均
4,000歩**

うつ病の予防
(うち早歩き5分)

1日平均5,000歩

要介護・認知症・
心疾患・脳卒中予防
(うち早歩き7.5分)

1日平均8,000歩

動脈硬化・
骨そしょう症・
ロコモティブ
シンドローム・
高血圧症・糖尿病の予防
(うち早歩き20分)

※青柳幸利さん:群馬県の中之条研究を基に作成。
開 健康推進課(☎0848-24-1962)

尾道市御調地区保健福祉大学

■演題「脳トレ 筋トレ 歌つトレ
心動けば体は動く」

日 5月28日(土) 13:30～15:00

場 公立みつぎ総合病院

開 家族介護の経験から得たお話と
頭の体操・健康体操・音楽などで
心と体のコリをほぐします

講師 小山久子さん
(介護アドバイザー・
ミュージック
セラピスト)



■演題「ハッピーシニアライフの
実現に向けて～大切なお金のこ
とを考える～」

日 6月10日(金) 13:30～15:00

場 公立みつぎ総合病院

開 セカンドライフを豊かにするた
めのお金の基礎知識を学びます

持 電卓
講師 朝原奈津枝さん
(マネーバランス
ドクター)



開 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

届きましたか? 国保の特定健診受診券

4月中に国保の対象者へ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)。8,300円相当の検査が無料で受けられます。

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。

受診方法は「医療機関健診」「集団健診」「人間ドック」があります。「特定健診のご案内」が今月号広報紙折込の「健康診査のお知らせ」を参考に予約・受診してください。



開 保険年金課(☎0848-38-9107)

■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。
日 日時期間 場 場場所 対 対象 内 内容
開 申込方法 申込先 開 問い合わせ先
電 電話 定 定員 料 料金
FAX ファックス 持 持参物 縮 縮切
電 電子メール HP ホームページ

幸齢ウォーキング推進事業 プラス 10分てくてく運動



運動不足と思っている人、“たった10分”今より歩いて
“健康”と“素敵な商品”をGETしませんか

対 市民か市内へ勤務している人
(5人1グループの申込みもできます)

① 申込み 提出期限 6月30日(木)

② 歩く・記録する 申込み日～11月30日(水)
までの5ヵ月間

③ 提出する 提出期限 12月15日(木)
ポイントが貯まったら、歩行記録簿の
提出用紙に記入して提出する

④ 抽選で当たる!

問 (一社)尾道市公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)
健康推進課(☎0848-24-1962)

申込書を窓口を持参し、「歩行記録簿」をもらう

申込書の配布場所・窓口

保険年金課(本庁)、総合福祉センター、
御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、
因島総合支所、向島・百島・浦崎支所

今より、10分多く歩いた日を記録すると1日10P

ポイントを貯める

1,500Pか1,000P以上

・特定健診、がん検診を受診100P
・体重を1kg減量100P
・健診結果データの改善100Pなど…

住吉花火まつりの見えるホテル宿泊券(2組)
こだわりのヘルシーグルメ食事券(10名様)
健幸づくり商品券1,000円分(500名様)
※団体申込者は5,000円分(20組)

健康まなびあい講座

対 健康づくりや地域づくり活動に
関心のある市民

場 御調保健福祉センター ほか

定 20人程度

締 6月10日(金)

問 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)



レクリエーション技法の実技

日程	講座内容	
	10:00~12:00	13:30~15:30
6月27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	地域の活躍者!実践発表
7月25日(月)	介護予防講演会に参加 講師 大田仁史さん (茨城県立健康プラザ管理者)	
8月29日(月)	調理実習(減塩食)	健康体操「知っておきたい! フレイルの恐ろしさ」
9月12日(月)	応急手当を学ぼう (AEDの取り扱い方)	心身がよみがえる! 頑張らないトレーニング法
10月3日(月)	レクリエーション技法の 講義・実技	脳トレ運動で認知症予防
11月7日(月)		ウォーキングで施設見学
12月12日(月)	修了式(対象者に修了証書交付)	まだ間に合う! 若返りのエクササイズ

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15日	原田内科クリニック 高須 ☎56-1323	西 医 院(内・小) 手崎 ☎23-2437	三 宅 医 院 向島 ☎44-1048	
	22日	たがしら 医院 美ノ郷 ☎48-3588	田辺クリニック(内・小) 古浜 ☎24-1155	住元 整形 外科 医院 栗原西2 ☎22-3800		板 阪 歯 科 医 院 高須 ☎55-0007
	29日	檀 上 医 院 西御所 ☎22-3861	かなもと 医院(内・小) 西則末(仮設) ☎23-4677	かなもと 医院 西則末(仮設) ☎23-4677		井上 歯 科 クリニック 久保2 ☎38-2080
	6月5日	弘田内科クリニック 栗原西2 ☎20-1266	宮地クリニック(内・小) 栗原 ☎22-8855	三 宅 医 院 向島 ☎44-1048		大 元 歯 科 医 院 尾崎本町 ☎37-3332
	12日	諫見 内科 眼科 医院 久保1 ☎37-5805	向島小児科外科クリニック(小・外) 向島 ☎44-7881	にしがき脳神経外科医院 新浜1 ☎20-0802		おもとクローバー歯科クリニック 土堂2 ☎24-7088

※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(☎0848-55-9120)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。