

健康・福祉

『子どもの急病 知っ得講演会』 家庭看護力を身につけよう すぐ受診？明日まで待つ？何を？

- 日 9月22日(木) 10:00~11:30
場 市民センターむかいしま
- ①「家庭看護力とは？そして、こんな時は救急病院へ」
講師 岡野里香さん
(JA尾道総合病院小児科部長)
- ②「家庭での看護(服薬、水分補給、食事摂取、病状観察等)」
講師 JA尾道総合病院小児科看護師
- ③「起こりやすい病気への対応」
講師 福本泰規さん
(向島小児科外科クリニック院長)
- ④「予防接種について」
健康推進課保健師
※託児は9月16日(金)までに申込。
健康推進課
(☎0848-24-1961)

ロコモティブシンドローム 予防講座 [2回シリーズ]

ロコモティブシンドロームとは、筋肉・骨・関節などの衰えによって、立つ・歩くという移動機能が低下した状態をいいます。

■運動編:スロージョギングで「プラス10」!

- 日 9月26日(月)
13:30~15:30
場 みつづいこい会館

内 講義、運動実技
講師 坂本 誠さん

(びんご元気プロモーション:健康運動指導士)

■屋内用シューズ、運動のできる服装、飲み物

■栄養・歯科編:骨と筋肉の“素”は毎日の食事から

- 日 10月5日(水) 10:00~13:00
場 御調保健福祉センター

内 講義、調理実習
料 250円
持 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2回とも参加できる人
定 15人
締 9月21日(水)
申 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

講演会

『こどもの甲状腺の病気』

- 日 9月27日(火) 14:00~16:00
場 広島県尾道庁舎
対 内分泌疾患に罹患している子どもの保護者、医療関係者等
内 香川礼子さん(広島大学病院小児科医師)の講演と交流会
締 9月20日(火)
申 難病対策センター小児難病相談室
(☎082-257-5072)

今月号より、当番医を末頁に掲載しております。

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

こころの相談

■総合福祉センター

- こころの健康・ひきこもり相談
(要申込/定員各日2人)

- 日 9月27日(火) 13:00~16:00
10月11日(火) 13:00~16:00

対 こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上でひきこもり状態にある人か家族

申 健康推進課
(☎0848-24-1962)

■因島総合支所

- こころの相談
(要申込・定員各回2人)

- 日 9月23日(金) 13:00~16:00
10月13日(木) 13:00~16:00

対 こころの悩みのある人か家族
担当 精神保健カウンセラー

申 因島総合支所健康推進課
(☎0845-22-0123)

■御調保健福祉センター

- こころの相談(要申込)

- 日 9月28日(水) 13:30~15:30

対 こころの悩みのある人か家族
担当 臨床心理士・保健師

申 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

もの忘れなんでも相談室

■御調保健福祉センター

- 日 9月15日(木) 13:30~15:00

対 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人

申 北部地域包括支援センター
(☎0848-76-2495)

健康相談など

■ニチエー三成店

- まめに暮らそう相談会

- 日 9月27日(火) 10:30~11:30

内 介護予防や暮らしの困りごとなど高齢者のための講座と相談会

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 ※祝日を除く。

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 ※祝日を除く。

※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 9月28日(水) 13:30~15:30

場 東部建設事務所三原支所

申 東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

■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 場所 対 対象 内 内容 申 定員 料 料金 持 持参物 締 締切 電 電子メール HP ホームページ

80歳以上で 20本以上歯のある人を表彰します

80歳になっても20本以上の自分の歯を保っている人を、尾道市歯科衛生連絡協議会が表彰します。
直接、地域の歯科医院へ予約し、申し込みください。



	尾道・向島・瀬戸田地域	御調地域	因島地域
対象者	昭和11年12月31日以前に生まれた人で、20本以上自分の歯がある人 ※過去に表彰された人は除く。		昭和11年に生まれた人で、20本以上自分の歯がある人
審査方法	地域の歯科医院で健診(無料)を受ける ※一部該当しない歯科医院がありますので、事前にご確認ください。	地域の歯科医院で健診(無料)を受ける	地域の歯科医院で健診(無料)を受ける
募集期限	9月30日(金)	9月28日(水)	10月19日(水)
表彰	11月13日(日)の「おのみち市民健康まつり」で表彰※該当者に後日通知。	10月22日(土)の「尾道市御調地区健康福祉展」で表彰※該当者に後日通知。	11月19日(土)の「いんのしま健康まつり」で表彰

今年度35・40・45・50・55・60・65・70歳になる皆さん 歯っぴー検診(歯周疾患検診)が始まります

10月1日(土)~11月30日(水)

対象者には9月中旬ごろに、はがきでお知らせします。歯科医院に直接、予約をしてください。



町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
山波町	石井歯科医院	46-4478	天満町	荻田歯科医院	22-5650	御調町	公立みつぎ総合病院	76-1111
	砂田歯科医院	37-8880	栗原西二丁目	篠原歯科医院	25-4522		日野歯科医院	76-0153
尾崎本町	大元歯科医院	37-3332	西則末町	やまもと歯科	21-1015		村上歯科医院	76-2511
久保一丁目	黒瀬歯科医院	37-4184	門田町	河上歯科医院	22-2882		よこた歯科医院	76-3320
久保二丁目	井上歯科クリニック	38-2080	栗原町	三藤歯科医院	23-5533		因島総合病院	22-2552
久保三丁目	長岡歯科医院	37-7314		オカノ歯科医院	24-0240	因島村上歯科医院	22-8388	
東久保町	宮野歯科医院	37-3530		カメイ歯科	25-2557	岡野歯科クリニック	22-7100	
長江一丁目	三谷歯科医院	37-3370	田中第二歯科	24-2888	因島土生町	歯科・齋藤クリニック	22-8844	
土堂一丁目	井上歯科医院	22-3588	美ノ郷町三成	さいだ歯科医院	48-0014	齋藤歯科医院	22-0283	
	鍋島歯科医院	22-2878		古川歯科医院	48-2666	田川歯科医院	22-0968	
土堂二丁目	馬越歯科医院	25-2424	浦崎町	檀上歯科医院	73-3025	林歯科医院	22-0106	
	おおもとクローバー歯科クリニック	24-7088	新高山二丁目	ほていや歯科	56-0821	因島三庄町	宮地歯科医院	22-0336
東御所町	小川歯科診療所	22-5566	新高山三丁目	尾道市立市民病院	47-1155	因島田熊町	岡田歯科医院	22-0877
	進来歯科医院	22-4736	高須町	板阪歯科医院	55-0007		宗金歯科医院	22-7216
	新浜一丁目	森田歯科クリニック		24-0660	勝島歯科医院		46-3610	たくま歯科クリニック
福岡歯科医院		22-2001		そえだ歯科医院	46-5044		マリン歯科クリニック	25-6480
新浜二丁目	しまなみ歯科医院	38-1118		第二小川歯科医院	46-4568	因島中庄町	あおかげ歯科	24-2777
	はしづか歯科医院	24-3355	はしもと歯科	47-0848	酒井歯科医院	24-3648		
平原一丁目	J A尾道総合病院	22-8111	ふみのデンタルクリニック	36-6165	ファミリー歯科宮地	24-2555		
古浜町	小山歯科医院	22-2981	向東町	中司歯科医院	44-7078	因島重井町	瀬戸内歯科医院	25-0663
沖側町	岡田歯科医院	23-8188	向島町	宗永歯科医院	44-6470	瀬戸田町	瀬戸田村上歯科医院	27-4195
神田町	丸山歯科医院	25-3775		柏原ファミリー歯科	45-4618		かわばた歯科	27-0029
三軒家町	みやもと歯科医院	22-8211		カツシマ歯科	44-2666	富士田歯科医院	27-0178	
十四日元町	中尾歯科医院	37-2067		くろせ歯科クリニック	20-6480	市外局番		
				さくら歯科クリニック	45-0707	尾道・向島・御調(0848)		
			桑原歯科医院	44-2220	因島・瀬戸田(0845)			

健康推進課(☎0848-24-1962)

国保すこやか健康塾

[開催日]

※いずれも13:30~15:30。

9月	29日(木)
10月	13日(木)・27日(木)
11月	10日(木)・24日(木)
12月	8日(木)・22日(木)
1月	12日(木)・26日(木)
2月	9日(木)・23日(木)
3月	9日(木)・23日(木)

場 芸予文化情報センター

対 市国民健康保険加入者

内 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 屋内用シューズ、ストレッチマット(持っている人)、タオル、飲み物

問 因島福祉課

(☎0845-26-6218)

いのちを守るこころの健康ポスター優秀作品展



[平成27年中学生の一部最優秀作品]

目 展示中~9月19日(祝)

場 フジグラン尾道

■9月10日~16日は「自殺予防週間」です。

問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

+	献血	問 尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)	
		日 時	場 所
9/28(水)	13:00~16:00	JA尾道総合病院	

まめまめ通信④ 乳がんを早期発見

隔年の乳がん検診と月に1度の自己検診

自己検診しないなんてもったいない!

乳がん患者さんの約半数が自分で乳房の異変を見つけえています。自己触診を習慣にすると、1cmの大きさのしこりも気付けるようになります。まずはやってみましょう。

チェック ① 見て

「くぼみ・変色・ひきつれ」はありませんか? 鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形を見る。



チェック ② 触って

「しこり」はありませんか? 4本の指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにしこりの有無を調べる。



チェック ③ つまんで

「血が混じったような分泌物」がでませんか? 指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物がでないか調べる。



自己検診を行う時期は、月経後の乳腺が柔らかいときか、閉経された人は毎月1日や10日など、覚えやすい日にするとよいでしょう。



あれ?と思ったら、すぐに乳腺(外)科で診察を受けてください。

問 健康推進課 (☎0848-24-1962)

(認定NPO法人J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動ホームページ参照)

10月から高齢者インフルエンザ予防接種の自己負担額が1,500円になります

ワクチンの値上げに伴い、今年度より自己負担額が1,500円に上がりますので、ご注意ください。

日 10月3日(月)~平成29年1月31日(火)

対 本市に住み票があり、次のいずれかに該当する人

①接種日に年齢が満65歳以上の人

②60~65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより重度の障害をもつ人(かかりつけ医に要相談)

場 県内の広域化予防接種受託医療機関(要予約)

※市外・県外で接種希望の人は事前に健康推進課へご連絡ください。

接種回数 1回

料 1,500円

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は無料券を発行します。

印鑑、本人確認できるものを持って事前に窓口で申請してください。

問 健康推進課 (☎0848-24-1961)



■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 場場所 問問合わせ先 定員 料料金 持持持物 縮縮切 HPホームページ

**「ストップ！肺炎」
尾道市立市民病院 公開講座**

日 10月2日(日) 13:00~15:00
 場 しまなみ交流館
 内 呼吸器に関する疾患などを主題とした講演
 講師 片岡幹男(尾道市病院事業管理者(呼吸器内科))
 川真田修(市民病院副院長(外科))
 大本晃弘(市民病院理学療法士)
 ※12:15~高須小学校による招待演奏あり。
 尾道市立市民病院庶務課
 (☎0848-47-1155)

**よつば会家族教室
精神障害者支援の講演会**

日 9月29日(木) 13:30~15:30
 場 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
 内容 精神障害者支援の社会資源や制度について
 講師 西川浩司さん(瑠璃の屋形)
 尾道NPO法人尾道こころネットよつば会事務局(☎0848-37-6600)

**100歳以上の人へ
敬老祝金を贈呈します**

9月の敬老月間に長寿を祝福して、100歳以上の人を対象に祝金(2万円)を贈呈します。
 なお、平成29年度からは、100歳の人のみになります。
 また、90歳の人を対象とした祝品贈与事業は、平成27年度をもって終了しました。
 尾道市高齢者福祉課
 (☎0848-38-9137)

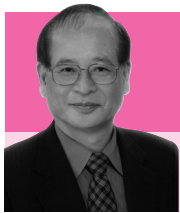
第32回尾道市御調地区健康福祉展

私の元気は 地域の元気 ~未来へつなげよう!健幸の輪~

尾道市立公立みつぎ総合病院・御調保健福祉センター・みつぎいきいきセンター

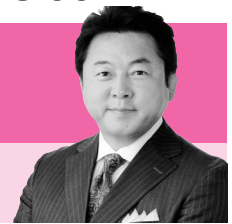
10月22日(土) 9:00~15:00

10月23日(日) 9:00~15:00



10:30~12:00 特別講演
 「在宅医療」知っていますか?
 ~家で最期まで療養したい人に~

川越 厚さん
 ((医)パリアン理事長、クリニック川越院長)



13:30~15:00 特別講演
 決してあきらめない

舞の海 秀平さん
 (NHK大相撲解説者)

- 〔測定コーナー〕 体力診断、脳年齢、体内年齢、体脂肪率、血圧、血管年齢 など
- 〔相談コーナー〕 医療・介護・福祉相談、薬の相談、リハビリ相談、栄養相談
- 〔体験コーナー〕 白衣試着体験(未来の看護師さん)、高齢者疑似体験、手話
- 〔無料健診〕 歯科健診、簡易診断(血液検査・検尿)
- 〔子どもコーナー〕 カプラ、コマ名人と遊ぼう、手形アート
- 〔屋外〕 園児や小中学生による発表、盲導犬コーナー、ポニーの乗馬体験 など
- 〔その他〕 ふれあい芸能発表、鉄道模型の体験運転、クイズラリー

尾道市立御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)



**まつりへGO
けんしんGO**

**健診とまつりで
元気を探してみませんか**

市内で行われる祭り会場で、同時に健診も受けることができます。
 尾道市健康推進課(☎0848-24-1962)

市民健康まつりde大腸・乳がん検診	行事名	むかいしま健康福祉まつりde特定健診
11月13日(日) 受付9:00~11:30	日時	11月20日(日) 受付9:30~10:30
総合福祉センター	場所	市民センターむかいしま
・大腸がん検診(40歳以上) ・乳がん検診(40歳以上の女性で、平成29年3月31日時点で偶数年齢の人※定員35人)	対象・内容	・尾道市国保の特定健診 (生活習慣病予防の血液検査・尿検査等) ※定員80人。
各500円	料金	—
10月7日(金)	締切	11月4日(金)