

健康・福祉

身体障害者相談会

身体障害者相談員が対応します。

- 尾道会場
 - 日 第3金曜の15:00~17:00
 - 場 尾道市身体障害者福祉協会事務所(総合福祉センター内)
 - ☎ 森下(☎090-6403-8785)
- 向島会場
 - 日 原則第1木曜の13:30~14:30
 - 場 向島支所ロビー
 - ☎ 瀧尾(☎090-8360-2595)
- 因島会場
 - 日 第1木曜の13:00~15:00
 - 場 因島身体障害者福祉協会事務所(因島総合支所内)
 - ☎ 後藤(☎0845-28-0229)

「パーキンソン病教室」開催

- 日 11月10日(木) 13:30~15:00
- 場 尾道市立市民病院
- 対 パーキンソン病患者とその家族など
- 内 「できることから始めよう!! 今日からできるエクササイズ」
・「パーキンソン病の手術療法(DBS)」など
- 講師 小林敏彰
(尾道市立市民病院リハビリテーション科)
山脇泰秀
(尾道市立市民病院内科)
- ☎ 広島県東部保健所
(☎0848-25-4640)

国民健康保険 10月から保険証を更新しました

10月1日からお使いいただく保険証を郵送しています。

新しい保険証は「水色」です。医療機関を受診する時は新しい保険証を使ってください。

- ☎ 保険年金課
(☎0848-38-9142)

 **献血** ☎ 尾道市献血推進協議会
(☎0848-24-1177)

日 時	場 所
10/20(木) 10:00~11:30 12:30~15:30	尾道駅前 湾岸駐車場
10/30(日) 10:00~12:30 13:30~15:30	イオン尾道店
11/6(日) 10:00~12:00 13:15~15:30	向島運動公園 (にこびんしゃん祭り)

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/☎各日2人)
 - 日 10月27日(木) 13:30~16:30
11月1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
 - 担当 精神保健カウンセラー
 - ☎ 健康推進課
(☎0848-24-1962)
- 御調保健福祉センター
 - こころの相談
 - 日 10月26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
 - ※前日までに要申込。
 - ☎ 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)
- 瀬戸田福祉保健センター
 - こころの相談(要申込/☎2人)
 - 日 11月4日(金) 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
 - ☎ 因島総合支所健康推進課
(☎0845-22-0123)

もの忘れなんでも相談室

- 御調保健福祉センター
 - 日 10月20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
 - ※要申込。
 - ☎ 北部地域包括支援センター
(☎0848-76-2495)

成人健康相談など

- ①総合福祉センター
 - 日 10月24日(月) 受付9:30~10:30
- ②市民センターむかいしま
 - 日 10月18日(火) 受付9:30~10:30、
13:30~14:30
- ③三庄公民館
 - 日 10月26日(水) 受付13:30~14:30
- ④外浦集会所
 - 日 11月7日(月) 受付9:30~10:30
- 【共通事項】
 - 内 健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)、骨密度測定など
 - ☎ ①②健康推進課
(☎0848-24-1962)
 - ③④因島総合支所健康推進課
(☎0845-22-0123)

ニチエー三成店

- まめに暮らそう相談会
- 日 10月25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
- ☎ 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。
 - ☎ 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
 - ☎ 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 10月19日(水) 13:30~15:30
 - 場 広島県尾道庁舎
 - ☎ 東部保健所保健課
(☎0848-25-2011)

人間ドック助成申請受付は 10月31日(月)までです

- 国** 国民健康保険加入者と後期高齢者医療加入者で次の要件を満たす人
- ・助成申請時に、加入期間が6カ月以上の人(市国保の人)
 - ・今年度に満40歳以上になる人
 - ・保険料を完納している人
 - ・今年度に特定健診・後期高齢者健診を市の集団健診・医療機関健診で受診していない人



助成金額

人間ドック助成: 25,000円
人間ドック+脳MRI検査助成: 40,000円

※脳MRI検査の助成は、今年度、偶数年齢になる人のみ対象。

- 保** 保険証、特定健診受診券(市国保の人)
- 申** 事前に実施医療機関に予約し、保険年金課、各支所(御調地域の人は御調保健福祉センター)で申請
- 保** 保険年金課
(☎0848-38-9107)

11月14日は世界糖尿病デー ブルーライトおのみち

近年は40歳以上の3人に1人が糖尿病(予備軍を含む)と言われています。

世界各地の主だった建物を、糖尿病撲滅のイメージカラーであるブルーにライトアップします。

- 日** 11月14日(月) 18:00~
- 場** 浄土寺多宝塔
- 関** 健康推進課
(☎0848-24-1962)



「子どもの心臓病交流会」開催

- 日** 10月31日(月) 10:30~11:30
- 場** 広島県尾道庁舎
- 対** 心疾患に罹患している子どもの保護者、関係者など
- 助** 助言者 全国心臓病の子どもを守る会広島県支部三原ブロック代表者等
- 関** 広島県東部保健所
(☎0848-25-4641)

献体にご協力ください

献体とは、死後、自分の遺体を医・歯学生の解剖実習のために、大学へ無償で提供することです。

解剖学実習は、人体の構造を知るために欠かせない大切な学問です。医学・歯学の発展のため、ご理解とご協力をお願いします。

※献体には、家族や親戚の同意が必要です。十分に話し合しましょう。

岡 岡山大学医学部内「ともしび会」
(☎086-235-7092)

シーポート結成5周年記念講演 「介護って何だ!？」

民家型のデイサービスで型破りの介護が話題となった介護士と、アルツハイマーの母親を8年間介護した介護フォトライターの対談です。

- 野田明宏写真展も同時開催。
(30日まで)
- 日** 10月29日(土) 18:00~20:30
- 場** 因島市民会館
- 定** 100人
- 講** 講師 石井英寿さん、野田明宏さん
- 関** オリーブハウス因島
(☎0845-26-6022)

尾道市医師会だより16

麻疹(はしか)が流行しています



麻疹はウイルス感染症の1つで、人から人へ感染します。感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染で、同じ部屋にいただけでも感染してしまう感染力の強いウイルスです。感染すると90%以上の人が、麻疹を発症するといわれています。

日本ではこの数年間で麻疹患者数は減少し、世界保健機構(WHO)より2015年にようやく「麻疹排除状態」にあると認定されました。しかし、海外から帰国した人が麻疹を発症し、多数の人間が集まる音楽イベントに感染した人が参加し、感染を拡大させたことが分かり、問題になっています。

麻疹は感染してから10日間ほどの潜伏期間を経て、38度以上の高熱、激しい咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。乳幼児では下痢や腹痛といった症状を伴うこともあります。一旦熱が少し下がった後すぐに高熱が出て、顔や首に赤い発疹が出現、全身に広がっていきます。その後は徐々に解熱し発疹は黒ずんだ色素沈着となり治っていきます。

しかし、麻疹はこれらの症状だけではなく、さまざま

な合併症を引き起こすことも大きな問題となります。合併症としては肺炎が最も多く、中耳炎、喉頭炎などもみられます。脳炎は1,000人に1人発症し、そのうち5%が死亡するといわれる重篤な合併症です。麻疹にかかって数年後に発症する亜急性硬化性全脳炎も死に至る重篤な合併症で、麻疹患者の10万人に1人発症するといわれています。

麻疹に特別な治療はありませんが、ワクチン接種を受けて免疫がある人は感染することがほぼありません。ワクチンを2回接種していればかなり確実に防ぐことができます。麻疹・風疹混合ワクチンは、1歳児と小学校入学前1年間の幼児と2回接種しています。無料ですので忘れずに予防接種をしてください。また自費での接種となりますが、麻疹流行地域に行かれる予定の方で、今までに2回接種されていない人、もしくは接種不明の人には、ワクチン接種が推奨されています。

- 関** 尾道市医師会(☎0848-25-3151)
- HP** <http://www.onomichi-med.or.jp/>

B型肝炎訴訟 尾道説明会

- 日 11月19日(土) 16:30~18:30
 場 グリーンヒルホテル尾道
 内 集団予防接種によるB型肝炎ウイルス感染被害者が救済を受けるための手続説明等
 問 全国B型肝炎訴訟・広島弁護士事務局
 (☎0120-10-6589)

朗読ボランティアグループ 「ひびき会」結成40周年記念行事

- 日 11月6日(日) 10:00~15:00
 場 総合福祉センター
 ■ 1部 記念講演 10:00~
 演題 「伝えるコト・伝わるコト」
 講師 藤井佐美
 (尾道市立大学芸術文化学部日本文学科准教授)
 ■ 2部 ひびき会メンバーによる朗読発表 13:00~
 問 総合福祉センター
 (☎0848-22-8343)

今年、健康診査を受診していない人は お申込みください (10~11月申込み締切分)



■健診項目

- ① 特定健診・後期高齢者健診
- ② がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)
- ③ 肝炎ウイルス検診

※特定健診は、受診券が必要。

■受付時間 8:30~10:00

実施日	場 所	申込締切	実施機関
12月	4日(日)	11月4日(金)	中国労働衛生協会
	8日(木)		
	9日(金)	11月2日(水)	
	13日(火)		
	14日(水)		
	15日(木)		
1月	11日(水)	11月28日(月)	
	12日(木)		
	13日(金)		

※上記以外の日程もあります。

問 健康推進課(☎0848-24-1962)

尾道市御調地区保健福祉大学

問 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

■演題

「カラダとココロのつきあい方
~人生は、後半戦が面白い~」

日 11月20日(日) 13:30~15:00

場 公立みつぎ総合病院

内 歳を重ねてからの生活を元気に有意義に過ごすためのヒントを学びます。

講師 石蔵文信さん

(大阪樟蔭女子大学教授・医学者)



■演題

「心と身体を元気にする色とメイク
の処方箋」

日 11月29日(火) 13:30~15:00

場 公立みつぎ総合病院

内 暮らしに潤いと輝きをもたらす「色」の使い方と「メイク術」を学びます。

講師 南 涼子さん

((一社)日本ユニバーサルカラー協会代表理事)



ロコモ予防とストレス解消！ヘルシーランチと天然温泉つき

ロコモティブシンドローム予防法やストレス解消法を学び、ヘルシーランチに舌鼓。最後に温泉につかって心身ともに健康になりましょう。

日 12月6日(火) 10:00~14:30

場 尾道ふれあいの里

内 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)による医師講話、運動指導、ヘルシーランチ、歌って健康、温泉でゆったり

定 25人(国民健康保険加入者を優先)

料 800円

申 11月18日(金) までに、電話かFAXで

問 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235 FAX 0848-77-0033)



