

健康・福祉

知って得する！ 血液さらさら大作戦「血圧編」

血圧についてもっと知りたいあなたへ。高血圧の予防、改善のコツをお伝えします。

日 12月5日(月) 13:30～15:30

場 みつぎいきいきセンター

対 概ね74歳までの市民

定 15人

※託児あり。未就園児3人まで(要予約)。

内 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

(健康運動指導士)ほか

持 屋内用シューズ、運動のできる服装、飲み物

締 11月30日(水)

申 尾御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

身体障害者対象 タブレット・スマートフォン講習会

日 12月12日(月) 13:30～17:00

場 しまなみ交流館

対 市内在住で、身体障害者手帳(肢体・内部障害)をお持ちの人

内 タブレット・スマートフォンの基本操作などの紹介・体験

※タブレット等は主催者で準備します。

定 8～14人

申 電話かFAX、メールで

締 11月21日(月)

申 尾 広島県身体障害者団体連合会事務局(☎082-254-2505)

☎ 082-254-0202)

✉ hirosinshou2505

@au.wakwak.com

よつば会家族教室

精神障害者の家族同士で、日頃の悩みや思いを語り合います。

日 11月30日(水) 13:30～15:30

場 市民センターむかいしま

対 精神障害者の家族・当事者、精神障害福祉に関心のある人

申 尾 NPO法人尾道こころネットよつば会事務局

(☎0848-37-6600)



日 時	場 所
12/9(金) 10:15～11:15 12:30～16:30	尾道市立大学

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/各回2人)

日 11月17日(木) 13:30～16:30

12月13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

申 尾 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 11月16日(水) 13:30～15:30

対 こころの悩みのある人か家族

※前日までに要申込。

担当 臨床心理士、保健師

申 尾 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 11月17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。

申 尾 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 12月6日(火) 受付9:30～10:30

■②中庄公民館

日 11月30日(水) 受付13:30～14:30

【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

申 尾 ①健康推進課

(☎0848-24-1962)

②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 11月22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 尾 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 11月30日(水) 13:30～15:30

場 東部建設事務所 三原支所

申 尾 東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

丈夫な足腰をつくる スロージョギング講演会

日 11月27日(日) 10:00~12:00
場 芸予文化情報センター
内 講義、希望者のみ簡単な実技
定 300人
講師 田中宏暁さん
(福岡大学スポーツ科学部教授)

料 2,000円

持 運動しやすい服、
飲み物

申 「名前(ふりが
な)、生年月日、住
所、電話番号」を
電話かメールで



締 11月24日(木)

申 問 (一社)びんご元気プロモーション
プラス1000歩プロジェクト実
行委員会(☎084-959-5092)

☐ plus@bingogenki.com

圏域産後早期ケア 支援事業研修会

日 12月1日(木) 14:00~16:00
場 三原リージョンプラザ南館
対 母子保健・医療・福祉関係者など
講演 「地域全体で支える妊娠・出
産・子育て支援」パートⅡ～子育て
世代包括支援センターを拠点に～
講師 大平光子さん

(広島大学大学院医歯薬保健学研究
院助産・母性看護学開発学教授)
情報提供 三原市、尾道市の子育て
世代包括支援センターの取り組み
を紹介

締 11月21日(月)

申 問 尾三地域保健対策協議会事務局
(広島県東部保健所保健課内
☎0848-25-4641)

麻薬・覚せい剤・危険ドラッグは 1度の使用で命を脅かします

10月と11月は「麻薬・覚醒剤乱用
防止月間」です。これらは健康被害だ
けでなく、事件・事故・犯罪を引き起
こす原因にもなっています。

市民全員で麻薬・覚せい剤・危険ド
ラッグなどの乱用を根絶しましょう。

申 問 広島県東部保健所生活衛生課
(☎0848-20-2011)

第23回「障害者週間」 尾道福祉大会

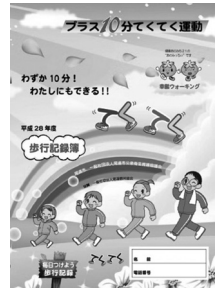
日 12月5日(月) 13:00~15:00
場 総合福祉センター
記念講演「あきらめない心」
講師 伊藤真波さん
(北京・ロンドンパラリンピック競
泳日本代表)
※意見発表やアトラクション等もあり。
申 問 社会福祉課
(☎0848-38-9125)

難病講演会と交流会

日 12月16日(金) 14:00~15:30
場 広島県東部保健所
対 難病患者、家族・関係者など
内 「もやもや病の治療と日常生活」、
公開相談会
講師 佐藤倫由さん
(脳神経センター大田記念病院副
院長脳神経外科)
締 12月2日(金)
申 問 広島県東部保健所
(☎0848-25-4640)

「プラス10分てくてく運動」 抽選でプレゼントが当たる

歩行記録簿に
ある提出用紙に
“てくてくポイント”と“健幸生活
ポイント”を記入
し、提出してくだ
さい。



提出期限

12月15日(木)

提出先 健康推進課、尾道市公衆衛
生推進協議会(総合福祉センター
内)、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、
瀬戸田福祉保健センター、向島・百
島・浦崎支所

※5人グループで参加の場合は、全
員分をまとめて提出してくださ
い。

申 問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

まだ健康診査を受診していない人は お申込みください (11~12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
1月	11日(水)	11月28日(月)	中国労働衛生協会
	12日(木)		
	13日(金)	12月15日(木)	東広島記念病院
	17日(火)		
2月	29日(日)	12月28日(水)	
	1日(水)	12月16日(金)	中国労働衛生協会
	2日(木)		
3日(金)			

※上記以外の日程もあります。

申 問 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。
日 日時期間 場 場所 対 対象 内 内容
申 申込方法 申 込先 問 問い合わせ先
☎ 電話 定 定員
料 料金
材 材料
フ AFX
ア クス
持 持参物
持 持切
電 電子メール
ホ ホームページ

離島での介護従事者の育成のため 離島介護人材養成支援事業補助金 制度を始めます

介護サービスの確保が困難な離島地域の介護に従事する人材の養成を促進するため、介護職員初任者研修の費用を補助します。

▶対象の離島 百島・細島

▶対象(次のすべてを満たす人)

- ① 離島住民であり、かつ離島に居住している人
- ② 平成28年4月1日以降に介護職員初任者研修課程を修了した人
- ③ 尾道市の市税等に滞納がない人
- ④ 自費で研修を受講し、他の公的制度から助成を受けていない人

▶補助対象経費

研修に係る受講料の全額(上限10万円)
※1,000円未満の端数は切り捨て。

▶補助金交付回数 1人1回

※申請方法など、詳しくは、お問い合わせください。

申 高年齢福祉課(☎0848-38-9137)

認知症の人と地域をつなぐ 「認知症地域支援推進員」を 配置しました

市内7カ所の地域包括支援センターへ、認知症地域支援推進員を配置しました。

■主な役割

①相談・支援、支援体制づくり

- ・認知症の人への相談・支援、必要なサービス等の調整
- ・認知症カフェの支援、介護者向けの研修や交流会の実施

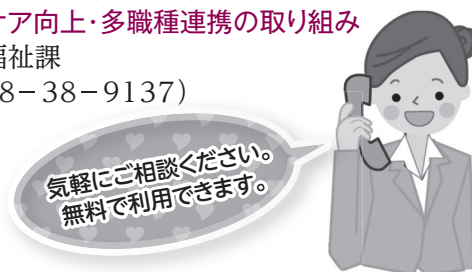
②医療・介護・地域のネットワークづくり

- ・認知症を正しく理解し、地域で支え合うための取り組み
- ・関係機関の連携体制づくり
- ・認知症ケアパスの作成・普及

③認知症ケア向上・多職種連携の取り組み

高年齢福祉課

(☎0848-38-9137)



介護人材確保・定着支援事業補助金制度を始めます

介護職員等の研修を修了または資格を取得して、市内の介護保険事業所等に就労し、介護業務に携わる人に補助金を交付します。

▶対象・補助金額

- ・介護職員初任者研修課程修了者、実務者研修課程修了者 1人3万円
- ・介護福祉士 1人5万円 ※尾道福祉専門学校卒業の人は10万円。

▶交付要件(次のすべてを満たす人)

- ① 研修修了日または資格取得日が、申請日前1年の期間内であること
- ② 就業開始日が、申請日前1年の期間内であること(雇用契約締結日から1年以内)
- ③ 申請日において市内の介護保険事業所等(居宅介護支援事業所及び休止・廃止予定の事業所を除く)と直接雇用契約を結んだうえで、現に介護職として就労中(長期休暇取得中を除く)であり、以後3年間、現在就労している事業所で働き続ける意欲のある人
- ④ 1年を平均して1週間の勤務時間が30時間以上の人
- ⑤ 住所地の市町村税等に滞納がない人
- ⑥ 平成24年度から平成27年度の間、尾道市介護従事者養成・就労支援事業助成金の交付を受けていない人

▶補助金交付回数 1人1回

※申請方法など、詳しくは、お問い合わせください。

申 高年齢福祉課(☎0848-38-9137)



いんのしま健康まつり

〔場所〕 因島市民会館、芸予文化情報センター

11月19日(土)

9:30~15:00



13:30~15:00 記念講演 場所 因島市民会館

演題:「人生後半からの身体づくり方・使い方教えます」

講師: 梶原大輔さん((医)健康の風リハビリ訪問看護ステーションLifeLoop、理学療法士)

- 9:30~ ○オープニングセレモニー、アトラクション(スタジオSHIPによるキッズダンス)
10:00~12:00 [体 験] シルバーリハビリ体操、片手で行う生活行為体験(福祉用具、自助具を使って)
[学 ぶ] 食生活(減る塩手作り料理の試食、栄養相談ほか)、健診へ行こうよ
[チェック] 体力年齢、骨密度、メタボリ先生(血管年齢と肥満度)(☎50人)、脳年齢(☎40人)、
[その他] 介護予防相談と生活のヒント、フッ素塗布(☎100人)
ポップコーン、鶏のから揚げ、うどん、バルーンアート、リサイクル品出張販売など

13:00~ ○8020表彰

☎因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

むかいしま健康福祉まつり

〔場所〕 市民センターむかいしま

11月20日(日)

9:30~15:00



13:30~15:00 記念講演

講演:「認知症になっても安心して
寸劇:「キラキラ星の見える『ふる里』」
住み続けられる地域づくり」

尾道市認知症キャラバン・メイト連絡会

山根喜代治さん(福)創絆福祉会理事

※手話通訳・要約筆記あり。

- 9:30~ ○オープニングセレモニー、アトラクション(向島町内保育園児による踊り)
9:50~13:00 [体 験] シルバーリハビリ体操、お手玉、ボランティア、さをり織り、はりきゅう
[学 ぶ] 食生活(塩分チェック、栄養相談など)、環境(自転車発電ほか)、健診へ
行こうよ、各団体の活動紹介
[チェック] 体力年齢、骨密度、メタボリ先生(血管年齢と肥満度)(☎40人)、脳年齢
(☎25人)、介護予防相談、認知症相談
[その他] モダンカレー、ポップコーン、遊休品バザー、さをり織り作品、いなりずし、
ばらずし、パウンドケーキ、芋菓子、野菜、ラスク、リサイクル品出張販売など

13:30~15:00

むかいしま健康福祉まつり記念講演

☎[講演について]尾道市向島地域包括支援センター(☎0848-41-9240)

健康推進課(☎0848-24-1962)



まめまめ通信④

「減るSio運動」ドクターからの減塩アドバイス

秋本番!肌寒いこの季節、温かい鍋料理や麺類が恋しくなりますね。でも塩分が多くなりがちな料理は注意が必要です。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)



〔減るSio運動シンボルマーク〕

尾道市立市民病院の
小林先生に
減塩アドバイスを
伺いました。

高血圧は日本の国民病と言われ、予防のためには減塩が重要です。塩分を控えるだけでも血圧は下がりますが、なかなか実行できないのが現状です。

尾道市立市民病院血管診療センターで行った調査では、尾道市民の1日の食塩摂取量は13gを超え、全国平均の11gを大きく上回っていました。皆さんもう1度、普段の食事を振り返ってみましょう。

梅干し、漬物、麺類、インスタント食品には塩分を多く含んでいます。味付けには減塩調味料を使用し、かけ醤油はできるだけ避けるようにしましょう。食塩の代わりにレモン、香辛料で味付けするのも良い方法です。

これからの季節寒くなって来ると、鍋料理や炊き込み御飯が食卓にのぼると思います。塩分摂取が多くなりがちですので注意しましょう。



尾道市立市民病院
循環器科診療科長
小林博夫