

健康・福祉

認知症予防は からだづくりから

日 1月30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

内 認知症予防の講義、運動実技

定 15人

講師 沖田光昭

(公立みつぎ総合病院副院長)

久保 恵さん(健康運動指導士)

持 屋内用シューズ、運動のできる服装、飲み物

締 1月25日(水)

申 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

発達障害に関する相談

コミュニケーションや対人関係、社会性に課題があるなど、気付いたときにご相談ください。

日 2月15日(水) 13:30~16:30

場 総合福祉センター

対 発達障害の特性がある人(概ね15歳以上)やその家族など

講師 尾道市障害者サポートセンターはな・はなの相談員・保健師など

締 2月8日(水)

申 尾道市障害者サポートセンター

はな・はな

(☎0848-29-5002)

『臨時福祉給付金』の 申請期限は、1月31日(火)です

期限を過ぎると給付金は支給できません。再度ご確認ください。

また、申請書提出後に書類の不備や添付書類漏れがあった場合でも、期限までに必ず提出してください。

期限を過ぎてからの提出は受け付けられません。

申請書を紛失した場合は、ご連絡ください。

申 社会福祉課

(☎0848-37-3600)



カクニンチャ

■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 定 定員 料 料金 持 持参物 締 締切 申 申込方法 申 申込先 問 問い合わせ先 電 電話 フ 予約 フ 予約 ア ク ス 電 電子メール HP ホームページ

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 1月19日(水) 13:30~16:30

2月14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 健康推進課

(☎0848-24-1962)

■御調保健福祉センター

●こころの相談(前日までに要申込)

日 1月25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)

■因島総合支所

●こころの相談(要申込)

日 2月9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)

もの忘れなんでも相談室

■御調保健福祉センター※要申込。

日 1月19日(水) 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)

成人健康相談など

■総合福祉センター

日 1月27日(金) 受付9:30~10:30

■市民センターむかいしま

日 2月7日(火) 受付9:30~10:30、
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 健康推進課

(☎0848-24-1962)

■ニチエー三成店

●まめに暮らそう相談会

日 1月24日(火) 10:30~11:30

内 お薬のワンポイント講座「知って得するお薬のおはなし」、高齢者のための困りごと相談会

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

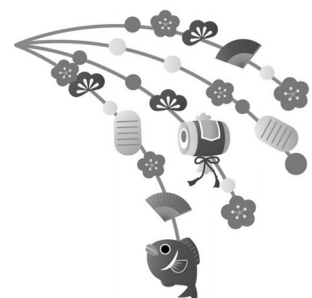
(精神科医師による相談)

日 1月18日(水) 13:30~15:30

場 広島県東部建設事務所三原支所

申 東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)



御調地区保健福祉大学

日 1月22日(日)
13:40~15:00

場 公立みつぎ総合病院

内 演題『مامシ流
元気で長生きする
コツ させる
コツ』



講師 毒蝮 三太夫さん
御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

「成年後見制度」講演会 知って安心、聞いて納得

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分になった人が安心して暮らすことができるよう考えてみましょう。

日 2月15日(水) 13:30~15:00

場 公立みつぎ総合病院

講師 亀谷昌宏さん
(亀谷司法書士事務所司法書士)

甲 関 北部地域包括支援センター
(☎0848-76-2495)

あいサポートアート展選定 作品の展示(平成28年度)

障害のある人が製作した芸術作品を鑑賞し、障害への理解と認識を深めましょう。

日 1月30日(月)~2月3日(金)

場 市役所本庁1階ロビー

関 社会福祉課
(☎0848-38-9125)

市民公開講座へ行こう 国保の特定健診・講演会 2月19日(日) しまなみ交流館

■国保の特定健診 (JA尾道総合病院の出張健診)

受付 9:30~10:30

内 生活習慣病予防の血液検査・尿検査など

定 80人 特 国保の特定健診受診券

締 2月3日(金)

甲 関 健康推進課 (☎0848-24-1962)

■講演会 13:00~15:00

第1部 市民のためのがん最前線

「脳腫瘍と言われたら…」

講師 磯部尚幸さん(JA尾道総合病院脳神経外科主任部長代理)

「腎臓がんの診断と治療」

講師 角西雄一さん(JA尾道総合病院泌尿器科部長)

第2部 がんに負けないトークショー キャシー中島の

「落ち込んでなんかられない」

※その他、健診へ行こうよコーナー。

定 690人 ※入場整理券が必要。

甲 希望者全員分の「郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号」を明記し、はがきで申込。

甲 関 〒722-8508 平原一丁目10-23
JA尾道総合病院医療福祉支援センター
(☎0848-22-8111)



まめまめ通信④ 国保の特定保健指導を受けましょう メタボの改善してみませんか

国保の特定健診を受けた結果で生活習慣の見直しを支援する「特定保健指導」を実施しています。毎年約400人が利用しています。特定保健指導利用券が届いた人は必ず指導を受けましょう。

利用者さんの
取り組みを紹介

65歳男性 体重80.9kg→71.8kg(6カ月後)

目標 ①決まった時間にご飯を食べる

②間食を減らす

以前は運動を中心にしていましたが、リバウンドしてしまった。今回は決まった時間に食事をし、好きなだけ食べていた間食も減らすことにした。1カ月頑張ってみたが体重は減らず、諦めかけたが、保健師からの電話や家族の協力で何とか続けていると体重も減りだし、嬉しくなっていて続けられた。また、体重や歩数を記録することも大事だと思った。



保健師アドバイス

夜遅くの食事は太りやすく、脂肪が蓄積されやすいと言われています。

これは、体内リズムを調節しようという働きに関係しているBMAL1というたんぱく質が脂肪を細胞にため込む指令を出し、この分泌は、夜10時以降から急激に増え、深夜にピーク(昼間の約20倍)を迎えるためです。

甲 関 健康推進課 (☎0848-24-1962)

献血 尾道市献血推進協議会
(☎0848-24-1177)

日 時	場 所
1 / 20(金) 9:30~11:30	ベイタウン尾道
1 / 30(月) 10:00~12:00 13:00~15:00	京泉工業
2 / 2 (木) 10:00~11:30 12:30~15:30	因島総合支所