

臨時福祉給付金を受け取るには申請が必要です

対象と思われる人には、3月に申請書等を郵送しています。書類に不備や不足があると支給できなくなる場合があります。申請書の提出後、不備や添付漏れがある場合も同様ですので、早めに手続きをしてください。申請書を紛失した場合は、お問い合わせください。申請書を装った不審な電話やメールが発生しています。“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

■尾道市臨時福祉給付金コールセンター(☎0120-662-569)

届きましたか？ 国保の特定健診受診券



対象者には4月末に特定健康診査受診券と上図の案内を送付しています(特定保健指導利用中の人を除く)。特定健診は、メタボリックシンドロームの発見や脳卒中・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。8,300円相当の検査が無料で受けられますので、「医療機関健診」「集団健診」「人間ドック」等から選んで予約・受診してください。受診券は、治療中の人にも使えます。券を持参して、かかりつけ医にご相談ください。

■保険年金課(☎0848-38-9107)

ロコモティブシンドローム予防講座 スロージョギングで「プラス10」

■5月29日(月) 13:30~15:30
 場 みつぎいこい会館
 対 40~74歳までの市民
 内 講義、運動実技
 定 15人
 講 師 坂本誠さん(健康運動指導士)
 場 屋内シューズ、飲み物
 ※運動のできる服装で。
 締 5月24日(水)
 問 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

オストメイトのための講習会

■5月21日(日) 13:00~15:30
 場 福山市市民参画センター
 内 ストーマ用品の展示、相談
 講 師 福山医療センター医師・看護師
 問 日本オストミー協会広島県東部支部(山本☎090-8065-1403)

精神障害者の家族同士の語り合い よつば会家族教室

■5月27日(土) 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
 問 NPO法人尾道こころネットよつば会事務局(☎0848-37-6600)

肺にある小さな病変を見つけることができます ヘリカルCT肺がん検診

対象・自己負担金
 40~69歳 3,000円
 70歳以上 1,000円
 ※内臓脂肪測定を希望する人は、別途1,000円必要。

■受診できない人
 ○40歳未満の人
 ○妊娠中や妊娠の可能性のある人
 ○定期的にCT検査を受けている人
 ○ペースメーカーを入れている人
 ○平成27・28年度に市の健診でヘリカルCTを受診した人
 ○肺がん検診を受ける予定の人(二重受診になるため)
 ○受診日に胃がん(X線)検診を受ける人



| 日 程 | 会 場 | 定員 | 申込締切 | 申込先 |
|---------------------------------------|-------------|-----|---------|-----|
| 6月9日(金) 9:00~11:00 13:00~16:00 | 御調保健福祉センター | 50人 | 5/24(水) | ① |
| 7月4日(火)※ 5日(水) | 市民センターむかいしま | 25人 | 6/20(水) | ② |
| | 中国労働衛生協会 | 30人 | | |
| 8月3日(木) 23日(水) 24日(木) 31日(木) | 瀬戸田福祉保健センター | 25人 | 7/18(水) | ② |
| | 芸予文化情報センター | 25人 | 8/4(金) | |
| | 中国労働衛生協会 | 30人 | 8/17(水) | |
| 9月1日(金) | | 30人 | | |

■「受診希望日、名前(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、住所、日中連絡のつく電話番号」を電話か郵送で(申込多数の場合は抽選)
 申込先①〒722-0311 御調町市107-1 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)
 ②〒722-0017 門田町22-5 健康推進課(☎0848-24-1962)

尾道健康スタイルイベント「歩いて健脚、動いて健康！」

運動や動くことを取り入れた生活スタイルを推進していきます。
 ■5月20日(土) 13:30~
 場 総合福祉センター
 講 師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)
 内 運動と健康についての講演、運動事業の紹介
 ※参加すると、「プラス10分てくてく運動」に50ポイント加算。
 問 健康推進課(☎0848-24-1962)

尾道市身体障害者福祉大会 みあがり踊り

■6月4日(日) 10:40~11:00
 場 総合福祉センター
 ※一般の人でも入場できます。
 問 尾道市身体障害者福祉協会(☎0848-21-2177)
 ☎0848-21-2178
 /月~金曜13:30~16:30)

母子・父子福祉センターの講座

■医療事務講座
 ■6月9日~10月6日の金曜 9:30~12:40(全17回)
 内 医療機関で働くための専門知識を身に付け、メディカルクラークの資格取得を目指す
 定 15人(12人に達しない場合中止)
 料 60,000円(テキスト代込)
 持 筆記用具、電卓
 締 5月26日(金)

■介護職員初任者研修
 ■8月上旬~12月下旬の日曜 9:30~16:30(全17回)
 (事前説明会6月11日・7月9日の日曜10:00~)
 内 介護職員として働くための知識と技術を身に付け、資格を取得
 定 16人(15人に達しない場合中止)
 料 82,000円程度
 締 7月21日(金)
 【共通事項】
 場 総合福祉センター
 講 師 (株)ニチイ学館
 ※ひとり親家庭優先、助成あり。
 問 母子・父子福祉センター(☎0848-22-8385)

まめまめ通信④8 運動習慣のある生活スタイル 尾道健康スタイル

「幸齢社会おのみち」を実現するためには、主に運動、栄養、口腔ケアの3つが重要です。中でも運動は、健康的な生活を継続するための重要な要素です。市では、運動習慣のある生活スタイルを「尾道健康スタイル」として推進していきます。どんな運動(体操やウォーキング等)でもいいので習慣化を目指しましょう。

運動にはさまざまな効果があり、健康寿命の延伸につながります

- ① 血圧正常化
- ② 脂肪の分解→メタボ対策
- ③ インスリン感受性の向上→糖尿病の治療
- ④ 気分が爽快→自律神経の安定
- ⑤ 脳への刺激→認知症予防
- ⑥ ナチュラルキラー細胞の活性化→免疫力の上昇
- ⑦ 筋肉、骨の強化→骨折・転倒予防

Q.若い時は運動をしなくてもいいの？

どの世代にも必要です。足の筋肉は、手や腕、背中の筋肉に比べて早く衰えます(30歳代から下降)。年代、目的にあった運動を習慣化しましょう。

Q.少しの運動ではやっても意味がないの？

そんなことはありません。例えば10分でもいいですし、1日何回かに分けて時間を増やしても効果があります。継続は力になります。



沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)

あなたの力が地域の力に 健康まなびあい講座

場 御調保健福祉センターほか
 対 地域での支え合い活動に取り組むことができる市民
 定 20人程度
 締 6月2日(金)

| 日 程 | 講 座 内 容 | |
|---------|-----------------------|----------------------------|
| | 10:00~12:00 | 13:30~15:30 |
| 6/19(月) | 公立みつぎ総合病院 沖田光昭副院長による話 | 地域での活躍者！実践発表 音楽療法士による講義・実技 |
| 7/31(月) | けんこう 健口の話、「恋ダンス」① | 筋膜リリースで肩こり&腰痛改善を体験！ |
| 8/21(月) | 認知症について、「恋ダンス」② | 脳トレ運動で認知症予防 |
| 9/11(月) | 応急手当を学ぼう(AEDの取り扱い方) | 健康体操「知っておきたい！フレイルの恐ろしさ」 |
| 10月未定 | 健康福祉展「恋ダンス」発表 | |
| 12/6(水) | 調理実習(減るSioでおもてなし料理) | |
| 1/22(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 |

問 御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)