

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

10月21日(土)
9:30~14:30

13:00~14:30 むかいしま健康福祉まつり記念講演

「歩いて健脚 動いて健幸！」~どの世代にも大切な運動~

講師: 沖田光昭(尾道市公立みつぎ総合病院副院長)



9:30~ ○オープニングセレモニー アトラクション 向島町内保育所園児による踊り
9:50~12:30 [体 験] シルバーリハビリ体操、お手玉、ボランティア、はりきゅう、さをり織り、ノルデック・ウォーク
各コーナーを [学 ぶ] 食生活改善(健康料理の試食ほか)、自転車発電機、各団体の活動紹介
お楽しみ [チェック] 体力チェック、骨密度、血管年齢(50人)脳年齢(30人)、もの忘れ相談
ください。 [その他] モダンカレー、ポップコーン、いなりずし、ぱらずし、天然酵母パン、野菜、ラスク、遊休品バザー、
さをり織り製品、リサイクル品出張販売

健康推進課(☎0848-24-1962)

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

第35回おのみち市民健康まつり

「きらっと健幸!輝くおのみち☆」

〔場所〕 総合福祉センター

11月12日(日) 9:00~15:00

健康推進課
(☎0848-24-1962)



13:00~14:30 講演

演題: イキイキ長寿健康法

~腸を大切にすれば元気に生きられる~

講師: 藤田紘一郎さん(東京医科歯科大学名誉教授)

健康と腸内フローラ(腸内細菌叢)をテーマに、各種講演会や「世界一受けたい授業」はなまるマーケット」に出演し、活躍。



9:00~ ○オープニングセレモニー(アトラクション~園児による踊り~)
9:30~10:50 ○尾道市公衆衛生推進協議会60周年記念大会
○秋空さわやかウォーキング(9:00受付)
9:30~15:00 ○各種測定(血圧、体脂肪、骨密度、肺年齢、脳年齢、血糖、ヘモグロビンA1c、血管年齢等) ○相談(医師、歯科医師、薬剤師、栄養士)
○実演・体験(はり・きゅう、健康体操、太極拳、シルバーリハビリ体操)
○フリーマーケット、各種販売 ○献血・骨髄バンク登録

ベビーマッサージを 体験しませんか

10:00~、13:00~
(各15組※事前申込要)
持バスタオル、オムツ、着替えなど
申11月5日(日)までに「名前、年齢、電話番号、お子さんの名前・月齢」をFAXかメールで
申尾道助産師会
(☎0848-48-5375、
harapekoamushi37@yahooco.jp)

まめまめ通信52 「体の健康は、お口の健康から」 歯周病(歯周疾患)予防のアドバイス

歯周病の予防には、汚れを取り除くために歯をきちんと磨くことが大切です。お口のお手入れについて、中尾歯科医院の中尾匡志先生よりアドバイスをいただきました。

中尾匡志さん



歯周病とは、汚れが原因で起きる歯ぐきと骨の病気の総称です。汚れで出血や歯ぐきの腫れから始まり、痛みがなく放っておくとやがて歯がぐらつき抜けてしまうことがある病気です。お口のお手入れをすることで歯周病を防ぐと、歯を失わず健康なお口で過ごすことができます。

健康なお口は ①しっかりかめて、食事が楽しめる
②歯でしっかりかめることで認知症予防になる
③菌を減らすことでの誤嚥性肺炎が予防できる
④お口のトラブルが減ると自信を持って会話ができる

など良いことがたくさんありますよ。
正しい歯ブラシの仕方は歯周病を防ぐ第一歩です。



歯は体の入り口でとても大切です。少なくとも年に2回は歯科医療機関でチェックを受けて、あなたに合った歯ブラシ、歯間ブラシやラッシング方法をアドバイスしてもらってはいかがでしょうか。

健康推進課(☎0848-24-1962)

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

今年も、10月1日から全国一斉に「赤い羽根共同募金」が始まっています。お寄せいただいたご厚志は、県内・市内の福祉活動のために活用しています。

※1,000円以上ご協力いただいた人には募金バッジ(カープバージョン)をプレゼント。(なくなり次第終了。)

尾道市社会福祉協議会
(☎0848-22-8385)



人間ドック助成申請受付は 10月31日(火)までです

対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(尾道市国保の人)
・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、今年度中の誕生日で偶数年齢になる人のみ対象。

①保険証・特定健診受診券(尾道市国保の人)

②事前に実施医療機関に予約する

③保険年金課・各支所(御調地域は御調保健福祉センター)で申請

④保険年金課(☎0848-38-9107)

子育て

乳幼児健診

健診名	場 所	日 程	健診名	場 所	日 程
4カ月児健診 (4カ月になる児)	総合福祉センター 瀬戸田福祉保健センター	10月25日(水)・26日(木) 10月27日(金)	1歳6カ月児健診 (1歳7カ月になる児)	因島保健センター 瀬戸田福祉保健センター	11月9日(木) 10月27日(金)
1歳6カ月児健診 (1歳7カ月になる児)	総合福祉センター 御調保健福祉センター	11月8日(水)・9日(木) 11月9日(木)	3歳児健診 (3歳5カ月になる児)	御調保健福祉センター 瀬戸田福祉保健センター	11月9日(木) 10月27日(金)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市ホームページをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場 所	日 程	受付時間(終了時間)	対 象	備 考
乳児健康相談	総合福祉センター	10月16日(月)	13:20~13:40	0~7カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 母子健康手帳
	因島保健センター	10月26日(木)	9:10~9:30	8~12カ月の児	
	瀬戸田福祉保健センター	11月10日(金)	10:20~10:40	0~7カ月の児	
離乳食講習会 (要予約)	総合福祉センター	11月6日(月)	9:40~10:00 (11:40)	乳児の家族 18人程度※託児あり。	調理実習、栄養相談、離乳食の進め方(総合福祉センターのみ) 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾
	中庄公民館	10月18日(水)	13:00~13:20 (15:30)	乳児の家族 10人程度※託児あり。	
母乳相談 (要予約)	総合福祉センター	10月17日(火) ・24日(火) ・31日(火) 11月7日(火) ・14日(火) ※変更の場合あり。	13:30~	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの市民 5人 ※相談利用は1人2回まで。	母乳や卒乳についての相談、2~3人ずつ一緒に授乳アドバイス 母子健康手帳、タオル2~3枚、ミルクや哺乳びん、赤ちゃんに必要なもの
5歳児相談 (要予約)	総合福祉センター	10月19日(木)	13:00~	平成24年10月生まれで発達等気になる事がある児 平成24年10~11月生まれで発達等気になる事がある児	通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
	因島保健センター	10月24日(火)			

■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。日日時期間場所対象内容内定員料金持参物締切ホームページ

くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報・アラルト

相 談