シルバーリハビリ体操２級指導士（25期生）養成講習会受講者募集

出たせん隣り

日 9月5日㈫・8日㈮・12日㈫・15日㈮・19日㈫・22日㈮
10：00～16：00（6日間）
場 瀬戸田福祉保健センター
対 次のすべての項目に該当する人
①尾道市民で概ね60歳以上の人
②常勤の職についていない人
③シルバーリハビリ体操指導士として地域でボランティア活動ができる人
内 解剖運動学、シルバーリハビリ体操 など
定 20人
講師 医師、理学療法士、シルバーリハビリ体操1級指導士 ほか
持 筆記用具、昼食
申 ①高齢者福祉課、各支所などにある申込書を持参か郵送、FAXで
②QRコードから電子申請システムで
締 8月18日㈮

▲電子申請

申 問 〒722-8501 久保一丁目15-1
高齢者福祉課（☎0848－38－9137・FAX0848－37－7260）

■活躍中の指導士からのメッセージ

こんにちは！私たちは、生口島を中心に和気あいあいと活動している指導士です。私たちと一緒に、いつでも、どこでも、だれでもできるシルバーリハビリ体操をして、自分も、地域も元気にしませんか？みなさんのご参加を心からお待ちしています。

尾道市ひきこもりサポーター

■養成講座を開催します

地域でひきこもり状態の人やその家族が安心できるような、良き理解者である「ひきこもりサポーター」を養成します。

日 8月24日㈭ 13：30～15：00
場 総合福祉センター
内 ひきこもりに対する正しい理解と知識を学びます。
定 70人
講師 中井俊雄さん（ノートルダム清心女子大学准教授）
申 「住所・名前・年齢・電話番号」を郵送か電話、FAX、QRコード、メールで
締 8月18日㈮

▲申込フォーム

■デザイン作品募集

ひきこもりサポーターのシンボルマークのデザインを募集します。最優秀賞作品は、サポーター活動時の啓発用バッジのデザインに使用されます。（8月24日に表彰式を予定）

▲申込様式

対 市内在住か市内に通学・通勤する人
締 7月31日㈪ ※詳細についてはお問い合わせください。
申 問 〒722-0017 門田町22-5
ひきこもり支援ステーションみらサポ
☎0848－22－2010
FAX0848－22－9111
e mirasapo@onomichi-shakyo.jp

こんにちは市民病院です㊾ 薬剤耐性菌って知ってますか？

近年、抗菌薬が効かない耐性菌の出現が大きな問題となっています。

「●日分です。症状がおさまっても途中で服用をやめないで、飲み切ってください」と抗菌薬をもらった時、言われると思います。みなさん、守っていますか？

あるアンケート調査によると「途中でよくなったので、自己判断で飲むのをやめた」と答えた人が11.8％、「自己判断で飲んだり飲まなかったりした」と答えた人が4.4％もいました。症状がよくなったからといって抗菌薬の服用を途中でやめてしまうと、症状がぶり返してしまう恐れがあるばかりではなく、抗菌薬の効かない耐性菌が出現する可能性があります。そのため、処方された抗菌薬は医師の指示通りにきちんと服用することが重要です。

■抗菌薬適正使用支援チームとは

抗菌薬適正使用支援チームは、患者さんへの抗菌薬の使用を適切に管理・支援するためのチームです。

医師、看護師、臨床検査技師、薬剤師のメンバーで活動しています。

問 尾道市立市民病院（☎0848－47－1155㈹）

■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・申込先　問 問い合わせ先　☎ 電話　FAX ファクス　e 電子メール　HP ホームページ

まめまめ通信⑲「お薬と上手に付き合っていますか？」

高齢になれば、不調や複数の病気をもつ人が増えてきます。そして、その病気の数だけ処方される薬も多くなる傾向があります。

加齢や多くの薬を飲むことによって、副作用が起こりやすくなるので、注意が必要です。処方される薬が6つ以上になると副作用を起こすことが増えると言われています。

●気を付けたい薬の副作用

次の症状があるときは、薬の副作用かもしれません。

□ふらつき・転倒　□うつ　□物忘れ
□食欲低下　□便秘　□排尿障害　等

症状のある人はもちろん、症状のない人も薬と上手に付き合う必要があります。

●お薬手帳を活用しましょう。

「お薬手帳」とは処方された薬を記録できる手帳のことです。1人1冊にまとめましょう。お薬手帳を活用することで、薬の重複などのチェックができます。

●かかりつけの医師やかかりつけの薬剤師にお薬手帳等を使って使用している薬を正確に伝え、確認や調整をしてもらいましょう。（サプリメントや市販薬も含めて）

※服用中の薬は、必要な薬がほとんどです。自己判断で中止しないでください。

お薬と上手に付き合って、いきいきと健康的な生活を送りましょう。

問 健康推進課（☎0848－24－1962）

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

（6月29日現在）　※最新情報は市HPをご覧ください。　▲市HP

【年齢別】現在、実施している新型コロナワクチン接種

下記の接種をまだ受けていない人は、集団接種や個別接種（医療機関）で接種を受けることができます。希望する人は、未使用の接種券（接種可能日がまだの人には、接種可能日頃に届く接種券）を使用して、予約をとってください。

年齢別の対象者		現在実施している新型コロナワクチン接種
	① 65歳以上のすべての人、12～64歳の人のうち、基礎疾患がある人や医療従事者等	• 初回接種（1・2回目） • 令和５年春開始接種（人により３～６回目のいずれかを５月８日～８月31日の間で1人1回接種）
	② ①以外の12～64歳の人	• 初回接種（1・2回目）
	③ 5～11歳の小児のうち、基礎疾患がある人	• 初回接種（1・2回目） • 令和5年春開始接種（人により３～５回目のいずれかを５月８日～８月31日の間に1人1回接種）
	④ ③以外の５～11歳の小児	• 初回接種（1・2回目） • 令和4年秋開始接種（人により３～４回目のいずれか）
	⑤ 生後６カ月～４歳の乳幼児	• 初回接種（1・2・3回目）

※集団接種の実施予定は①のうち、令和５年春開始接種のみです。その他の接種の実施医療機関は、市HPをご確認ください。
※上記の接種をすでに受けた人は、9月以降に始まる令和５年秋開始接種まで、追加接種はありません。令和５年秋開始接種の詳細は、広報おのみち８月号に掲載する予定です。

問い合わせ先

●接種の予約・ワクチンについて一般的なこと など
尾道市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570－001－297／土・日・祝日を含む 8:30～17:15

●副反応やワクチンについて専門的なことや一般的なこと など
広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎082－513－2847／土・日・祝日を含む 8:30～17:30

※聴覚障害等で電話やWEBでの相談、予約が難しい人は尾道市健康推進課までFAXにてご相談ください。（FAX0848－24－1966）