

認知症講演会を開催します

■演題「**先手必勝! 認知症の早期発見と対応～認知症になっても、幸せに地域で暮らすために～**」

認知症高齢者の数は、2025年には65歳以上の5人に1人に達することが見込まれています。認知症は、誰でもなりうる身近なものです。自分、家族、友人が認知症になっても、自分らしく安心して暮らせるまちづくりをめざして、学びを深めませんか。

日 11月16日(木) 15:00～17:00

場 市民センターむかいしま

講師 井門ゆかりさん(井門ゆかり脳神経内科クリニック院長)

場 尾道市地域包括支援センター (☎0848-56-1212)

成人集団健診

実施日	会場	申込締切
12月1日(金)	浦崎公民館	10月19日(木)
12月3日(日)	因島総合福祉保健センター	
12月6日(水)	市民センターむかいしま	10月26日(木)
12月7日(木)		
12月8日(金)		
12月20日(水)	ベイタウン尾道	11月16日(木)

■尾道市健康診査お知らせ、市HPから集団健診専用コールセンター (☎0120-489-203/9:00～17:00 ※土・日・祝日を除く。)

第39回 尾道市御調地区健康福祉展

「笑顔あふれる福祉のまちへ みんなでつなごう健幸の輪」

日 10月28日(土) 10:00～15:00

場 御調保健福祉センター、公立みつぎ総合病院、みつぎいきいきセンター

臨時駐車場：御調中央小学校グラウンド

内容

- 屋外ステージ オープニング、演奏、パルーンアートショー、シルバーリハビリ体操、神楽、踊り、太鼓ほか
- 展示 健康づくり活動パネル、赤ちゃん・100歳紹介、フレイル予防、保育園児の絵ほか
- 相談 介護予防(栄養・運動・口腔)
- 体験 防災教室「防災・応急手当を学ぼう」、子どもの白衣試着、お菓子を使って調剤(薬剤師)体験、いきいきセンタートレーニング機器体験、手話ほか
- その他 バザー、測定コーナー、クイズコーナー、スタンプラリー



場 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

第41回 おのみち市民健康まつり

日 11月12日(日) 9:00～12:00 場 総合福祉センター

内容：オープニングセレモニー(門田保育園児)

- 【展示】消費生活、がん検診、薬草展示ほか
 - 【相談】医師、看護師、薬剤師による健康相談
 - 【体験】ノルディックウォーク、シルバーリハビリ体操、骨密度、筋力チェック、健康体操・太極拳、野菜摂取量・血管年齢測定ほか
 - 【販売】有機農産物、ポップコーン、天然酵母パン、クッキー
 - 【その他】フリーマーケット、スタンプラリー(記念品贈呈)
- ※駐車台数に限りがありますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください。
※感染防止対策を徹底するため、昼食コーナーはありません。
※行事は午前中でのみの開催です。

場 健康推進課 (☎0848-24-1962) 公衆衛生推進協議会 (☎0848-24-1177)

むかいしま健康福祉まつり

日 10月28日(土) 9:30～12:30

場 市民センターむかいしま

臨時駐車場：向島中央小学校グラウンド、どうえん 向島認定こども園(カツシマ歯科横)



場 健康推進課 (☎0848-24-1962)

内容

- 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、鍼灸、ノルディック・ウォーク
- 【学 ぶ】食生活改善(野菜350g当てクイズほか)、環境問題啓発(自転車発電機ほか)、各団体の活動紹介
- 【チェック】体力、骨密度、体組成、もの忘れ、血管年齢、ベジチェック(野菜摂取量)
- 【その他】ポップコーン、天然酵母パン、遊休品バザー、さおり織り製品、リサイクル品出張販売、出張オレンジカフェ

意思疎通支援者の養成を支援します

聴覚などに障害のある人の意思疎通を支援する意思疎通支援者(手話通訳者・要約筆記者)を養成するために、専門的な研修の受講や資格取得のための試験に必要な費用の一部を助成します。

■市内に住所のある人で、市内で意思疎通支援者として活動できる人
対象経費(補助率：経費の1/2)

- ・受講料と受験料
- ・教材費とテキスト購入費
- ・会場までの交通費

補助対象の研修・試験

手話通訳者養成講座、要約筆記者養成講座、手話通訳者全国統一試験、全国統一要約筆記者認定試験、手話通訳者養成講座受講資格試験 ※講座は、広島県か広島県聴覚障害者センターが実施するもの

場 社会福祉課 (☎0848-38-9125)

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー 知って得る!! 血液さらさら大作戦「糖尿病編」～病態・運動指導～

糖尿病についてもっと知りたいあなたへ! 予防・改善のコツをお伝えします。

日 11月6日(月) 13:30～15:30

場 みつぎいきいきセンター

■市内在住で概ね40歳以上の人

内容 講義・運動実技

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院医師)、久保 恵さん(健康運動指導士)

定 15人

備 飲み物、タオル、屋内用シューズ、筆記用具、動きやすい服

期 10月30日(月)

場 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

10月は臓器移植 普及啓発月間です

誰もが、臓器を提供する・移植を受ける、どちらの立場にもなる可能性があります。臓器提供の意思はNOでも構いません。一人ひとりが家族と話し、意志を表示することが大切です。

場 広島県医療介護基盤課 (☎082-513-3062)

11月14日は世界糖尿病デーです

世界各地で著名な建物をブルーにライトアップし、糖尿病の啓発活動を実施しています。

おのみち市民健康まつりと協賛し、測定や展示などを行います。この機会に糖尿病に関する理解を深めましょう。

日 11月12日(日) 9:00～12:00

場 総合福祉センター

内容 体内糖化度測定、ブルーライトアップ写真展示 など

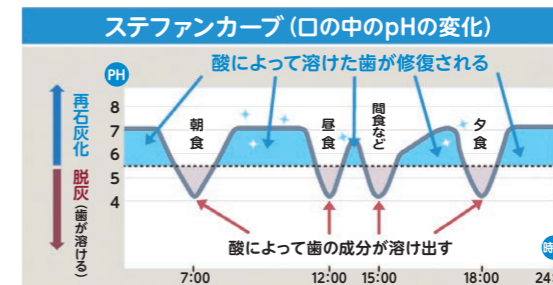
場 健康推進課 (☎0848-24-1962)



world diabetes day 14 November

まめまめ通信 122 いつ? どうやる? お口を守る セルフケアのタイムスケジュール

歯と口のセルフケアは、実はタイミングがとても重要です。今回は、忙しい中でもできる効果的なセルフケアのタイミングとコツをご紹介します。



むし歯を防ぐには適切にケアをして、口の中を中性に保つことが大切です。

朝のケア ～就寝時は唾液量が減少し、臭いやネバつきが発生しがち～

- ・気になるようなら、朝食前に水でうがいをして菌を吐き出しましょう。
- ・食後は歯ブラシで歯磨きをします。

昼のケア ～食べかすを放っておくと、むし歯や歯周病のリスクが高まることに～

- ・歯磨きが難しければ、うがいをして食べかすを減らすだけでも効果的です。

夜のケア ～寝る前のセルフケアは、1日の中で最も重要～

- ・日中はうがいできませた人も、就寝前は必ず歯ブラシを使いましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスの併用がおすすめです。

★ブラッシングをしてから歯間ブラシなどを使い、洗口液で殺菌してから就寝するのがベスト!

セルフケアとプロフェッショナルケアの両輪で、むし歯・歯周病を防ごう

歯と口の健康を守るには、毎日のセルフケアだけでなく定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアが必要です。自分では落とせない汚れをきれいにしてくれることができ、定期的に通院していれば早期発見・早期治療が可能になるため重症化を防ぐことができます。かかりつけの歯科医院を持って、自分に合ったケアを定期的に受けるようにしてみてください。

参考：公益社団法人 日本歯科医師会HP お口と全身の健康を学べるWebマガジン「HAPPY Smile」



尾道市では10～11月の2カ月間、35～70歳の5歳刻みの人を対象に**歯っぴー検診(歯周疾患検診)**を実施しています。対象者には9月中旬ごろに受診券はがきを発送しています。詳しくは、市HPか広報おのみち9月号をご覧ください。



場 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 対象 内容 定員 料金 持ち物 締切 申込方法 申込先 問い合わせ先 電話 ファックス 電子メール 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 情報アラカルト 相談