



## 人間ドック助成申請受付は 10月30日(金)までです

**対象** 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(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。

**持参物** 保険証、印鑑(朱肉を使うもの)、特定健診受診券(市国保の人)

### 申請方法

- ①事前に実施医療機関に予約
  - ②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
- ☎** 保険年金課(☎0848-38-9107)

## 尾道・生と死を考える談話室

**日時** 11月14日(土) 14:00~16:00

**場所** 総合福祉センター

**テーマ** 「あなたの大腸や肛門について気になることは、ありませんか」~体の様子を知り、心配を解決するための診断や治療について~

**講師** 上塚大一(尾道市立市民病院外科医長/緩和ケアチーム委員長)

**☎** 尾道・生と死を考える談話室

(☎0848-22-9872)

**☎** 健康推進課(☎0848-24-1962)

## 11月9日(月)から15日(日)は 全国糖尿病週間です

### ■第1弾 市民健康まつりde糖尿病予防!

**日時** 11月8日(日)10:00~

**場所** 総合福祉センター

**内容** 血糖値測定、ヘモグロビンA1c測定、相談

### ■第2弾 ブルーライト おのみち

**日程** 11月14日(土)

**内容** ①西國寺のライトアップ(18:00~22:00)

②協賛イベント[しまなみ交流館 18:00~20:00]

糖尿病ミニ講座、糖尿病クイズ、脳年齢測定、ミニコンサート(二胡演奏・ハープ演奏)

**☎** 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。

☎ 電話

☎ FAX ファクス

✉ 電子メール

🏠 ホームページ

📄 申込先

🗨️ 問い合わせ先

## 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

### 尾道地域(向島を含む)

健康推進課(☎0848-24-1962)

#### ●成人健康相談

**日時** 11月4日(水) 9:30~11:00

**場所** 総合福祉センター

**日時** 12月9日(水) 9:30~11:00

**場所** 公会堂別館

**内容** 集団健診結果説明、血圧・骨密度測定、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)

#### ●こころの健康・ひきこもり相談(要申込/定員各日2人)

**日時** 10月26日(月) 13:30~16:30

11月10日(火) 13:00~16:00

**場所** 総合福祉センター

**対象** こころの悩みのある人かその家族、または概ね18歳以上で6カ月以上ひきこもり状態にある人かその家族

**担当** 精神保健カウンセラー

### 因島・瀬戸田地域

因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)

#### ●成人健康相談

**日時** 11月19日(木)受付 9:30~10:30

**場所** 中庄公民館

**内容** 集団健診結果説明、血圧・体脂肪・骨密度測定、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)

#### ●こころの相談(要申込/定員2人)

**日時** 10月22日(木) 13:00~16:00

**場所** 因島総合支所

**対象** こころの悩みのある人かその家族

**担当** 精神保健カウンセラー

### 御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

#### ●こころの相談(要申込/定員2人)

**日時** 10月28日(水) 13:30~15:30

**場所** 御調保健福祉センター

**対象** こころの悩みのある人かその家族

**担当** 臨床心理士、保健師

#### ●もの忘れ何でも相談室(要申込)

**日時** 11月19日(木) 13:30~15:00

**場所** 御調保健福祉センター

**対象** 認知症状のある人を介護している家族

**内容** もの忘れ等についての個別相談〔申込等は尾道市北部地域包括支援センター(☎0848-76-2495)へ〕

#### 東部保健所での相談(要申込)

##### ●B型・C型肝炎ウイルス検査

**日程** 第3月曜

**対象** 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

**日程** 第3月曜

※匿名受付。電話相談随時。

##### ●アレルギー疾患相談

**日時** 第3火曜13:30~15:30

**内容** 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)

**日時** 10月21日(水) 13:30~16:00

**場所** 広島県尾道庁舎

**☎** 東部保健所保健課(☎0848-25-2011)

## 野外で活動する時は ダニにご用心!

～皮膚の露出が少ない服装を～

春から秋にかけて、ダニが媒介する感染症(日本紅斑熱など)が多く発生する季節です。感染症予防には咬まれないことが大切です。ダニに咬まれた場合は皮膚科でとってもらいましょう。

野外活動の後しばらくして(2日～2週間)、発熱(頭痛/腹痛/赤い発疹)等、どれかの症状が出たらすぐに受診しましょう。ダニに咬まれても痛みや痒みはなく気づきにくいですが、刺し跡で気づくことがあります。

健康推進課(☎0848-24-1961)

## 難病講演会と交流会

日時 11月11日(水)14:00～15:30

場所 広島県尾道庁舎

内容

### ①講演会[14:00～15:00]

「後縦靭帯骨化症・黄色靭帯骨化症～病気の理解と適切な治療～」

講師 田中信弘さん(広島大学病院医師)

### ②交流会[15:00～15:30]

対象 難病患者や家族、保健・医療・福祉関係者等

申込期限 11月4日(水)

広島県東部保健所

(☎0848-25-4640)

## パーキンソン病教室

日時 11月12日(木) 13:30～15:00

場所 尾道市立市民病院

対象 パーキンソン病患者とその家族

内容

### ①運動療法「リズムに合わせて楽しく運動療法」

講師 小林敏彰(尾道市立市民病院理学療法士)

### ②講演会「パーキンソン病に伴う認知症」

講師 山脇泰秀(尾道市立市民病院内科医師)

### ③患者さん・ご家族の交流の場

広島県東部保健所

(☎0848-25-4640)

## パイロットクラブ杯 スポーツ吹矢大会参加者募集

日時 10月22日(木)13:00～

場所 総合福祉センター

対象 市内在住の障害者手帳をお持ちの人

定員 50人

料金 108円(マウスピース代)

申込期限 10月19日(月)

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

森下(☎090-6403-8785)

## 献血

日程	場所	受付時間
10/17(土)	JA尾道総合病院	9:30～11:30
		12:30～15:00
10/20(火)	公会堂	10:00～11:15
		12:15～15:30
10/22(木)	栗原メイト	13:00～16:00
10/31(土)	イオン尾道店	10:00～12:30
		13:30～15:30
11/1(日)	向島運動公園 (にこびんしゃん祭り)	10:00～12:00
		13:15～15:30

尾道市公衆衛生推進協議会  
(☎0848-24-1177)

# 尾道市医師会だより14



## 病気、けが、認知症の悪化により家で生活できない!

病気、けが、認知症の悪化により家で生活できなくなってしまった。そんな時どうしたらいいのか。まずは病気にせよけがにせよ病院で診断、治療を受けられると思います。

そして、幸い元気に回復されれば再びご自宅での生活となりますが、すぐには一寸厳しい、そんな時にリハビリしながら生活をする場所に、老人保健施設(略して老健)があります。医師、看護師、理学療法士、介護士が居る病院と家の“中間施設”といった存在です。ここは、大体2～3カ月の入所期間となります。

ここで今度は大丈夫ということになれば、家に帰って生活再開となりますが、残念ながら自宅での生活再開は見込みが薄いということになりますと、ある程度長い期間介護を受けながら生活をする場所として、特別養護老人ホーム(略して、特養)ここで食事、入浴、排せつに至るまでさまざまな介護を受けつつ生活をすることになります。特養は比較的安価に、しかも長期にわたり入所できる介護施設ではありますが、皆さんご存じの通り、希望者が多く居られ、長い間の

順番待ちというのが現実です。

また最近では、認知症の人が介護を受けることのできるグループホームという集合住宅もあり、通所介護を併用する小規模多機能居宅介護というものもあります。これらは介護保険の介護認定を受けたうえで介護保険を利用した施設になります。

介護保険を利用しないものとして、養護老人ホーム、軽費老人ホーム(ケアハウスを含む)また、最近広告などで目にされることもある介護付き有料老人ホームなどがあります。一昔前に比べるとこのほかにさまざまな施設が増えこの紙面では説明しきれません。費用負担もかなり差が生じますが、もちろん受けるサービスにも違いがあるわけで、個人個人で選択肢が増えたともいえます。

詳しくはかかりつけのお医者さん、ケアマネジャーの人にご相談ください。それでは、皆さんお大事に。

尾道市医師会(☎0848-25-3151)

月日	内科系	小児科系	外科	歯科
10月18日	山本医院(内) 美ノ郷 ☎48-0021	こどもクリニックさとう(小) 久保1 ☎20-7330	吉原胃腸科外科(外) 向東 ☎45-0007	小川歯科診療所 土堂2 ☎22-5566
25日	加納内科消化器科(内) 高須 ☎47-3200	ささき小児科医院(小・内) 西御所 ☎22-4083	くさか整形外科(外) 美ノ郷 ☎48-4870	柏原ファミリー歯科 向島 ☎45-4618
11月1日	木曾病院(内) 神田 ☎23-5858	宇根クリニック(小・内) 高須 ☎47-4111	住元整形外科医院(外) 栗原西2 ☎22-3800	勝島歯科医院 高須 ☎46-3610
3日	かつたにクリニック(内) 栗原西1 ☎38-2511	土本ファミリークリニック(小・内) 向島 ☎44-0246	板阪整形外科クリニック(外) 高須 ☎56-0506	カツシマ歯科 向島 ☎44-2666
8日	藤田内科医院(内) 長江1 ☎20-7133	藤本医院(内・小) 栗原 ☎23-2424	古島整形外科(外) 高須 ☎20-2222	カメイ歯科 栗原 ☎25-2557

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間にご注意ください。  
 ※変更になることがありますので、尾道市消防局(☎0848-55-0119)または当番医へ受診前に電話でご確認ください。  
 ※因島地区については、「因島医師会病院(因島中庄町☎0845-24-1210)」がすべての休日に対応します。  
 ※瀬戸田地区については、お知らせカレンダーをご参照ください。

■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。

☎電話  
 FAXファクス  
 ②電子メール  
 HPホームページ  
 申 申込先  
 問 問い合わせ先

## 10/17(土) むかいしま健康福祉まつり 9:30~15:00

【場所】市民センターむかいしま

13:30~15:00

○むかいしま健康福祉まつり記念講演

「認知症について」

「今日からできる認知症予防」

「脳の若返り大作戦~運動で認知症を予防しよう~」

土本正治(尾道市立市民病院院長)

古賀純子(尾道市立市民病院糖尿病看護認定看護師)

小林敏彰(尾道市立市民病院理学療法士)



土本正治

☎尾道市向島地域包括支援センター (☎0848-41-9240)

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~)

9:50~13:00 ○体験(シルバーリハビリ体操、お手玉、ボランティア、さをり織り、はり・きゅう)

○学ぶ(食生活[塩分チェック、栄養相談ほか]、環境[自転車発電ほか]、健診へ行こうよ、各団体の活動紹介)

○チェック(体力年齢、骨密度、メタボリ先生[血管年齢と肥満度チェック]など)

○食べる・買う(モダンカレー[10:00~]、遊休品バザー、さをり織り手作り作品、いなりずし、パウンドケーキ、野菜、リサイクル品出張販売など)

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

## 11/8(日) 第33回おのみち市民健康まつり 9:00~15:00

【場所】総合福祉センター

11:00~12:15

○記念講演「タニタ社員食堂に学ぶ食と健康」~あなたの食卓がタニタ食堂になる~

飯島奈実さん(株式会社タニタ管理栄養士)



9:00~ ○オープニングセレモニー  
(アトラクション~保育園児による踊り~)

9:30~10:50 ○第38回尾道市公衆衛生大会

○秋空さわやかウォーキング(受付9:00)

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測定)

○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

13:00~ ○第11回健やかフェスタ(アトラクション[合唱]、実践発表、各種コーナー[保健指導、体験、食])

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

ベビーマッサージを体験しませんか  
 時間 10:00~、13:00~

(各15組※事前申込要。)

持参物 バスタオル、オムツ、  
 着替えなど(料金500円)

申込方法 11月1日(日)までに、  
 「名前・年齢・電話番号・子ども  
 の名前・月齢」をFAXかE  
 メールで申込

申 尾道助産師会  
 (☎0848-48-5375)

✉harapekoamushi37@yahoo.co.jp

11/14(土)

# いんのしま健康まつり 9:30~15:00

【場所】因島市民会館、芸予文化情報センター

13:30~15:00

○記念講演「必見！太らない歩き方・体の動かし方」  
～今すぐ誰にでもできる「太らない自分」の作り方～

坂本 誠さん(びんご元気プロモーション代表理事)

※講演終了後、ノルディックウォーキングの体験ができます(定員20人)。



9:30~ ○オープニングセレモニー(アトラクション~キッズダンス[スタジオSHIP]~)

10:00~ ○測定・相談コーナー

○健康相談コーナー(栄養、介護予防など) ○フッ素塗布

○シルバーリハビリ体操 ○手作りヘルシー料理の試食

○リサイクル市

○昼食コーナー

○お楽しみコーナー(バルンアート、子ども向けのゲーム、ポップコーンなど)

13:00~ ○8020表彰式

☎因島総合支所健康推進課(☎0845-22-0123)



## 尾道市御調地区保健福祉大学

【場所】公立みつぎ総合病院

■「長引く腰痛・認知症  
～最新脳科学で改善するワザ、  
教えます～」

日時 11月7日(土)

13:30~15:00

講師 市川 衛さん  
(NHKディレクター)



内容 長引く腰痛や認知症を最新脳科学で改善するワザや最新の健康・医療トピックスについてのお話

■「みつぎサイコー!?  
～ぼくがやってきたこと、これからやりたいこと～」

日時 11月19日(木)

13:30~15:00

講師 梶高慎輔さん  
(まるみデパート・みつぎさいこう代表)



内容 大正時代の医院を再生し、無料の地域情報誌を発行する梶高さんのこれまでとこれから

■「お部屋の整理はココロの整理  
～年末編～」

日時 12月4日(金)

13:30~15:00

講師 橋本裕子さん  
(ライフオーガナイザー)



内容 年末に向けての整理整頓術に加え、思考や時間の整理など暮らし全体を見なおす“ライフオーガナイズ”の考え方を学ぶ

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

## まめまめ通信②

### 65歳になったら予防接種を始めよう!

2つの定期予防接種があるよ!

- 高齢者の主な死因
- 第1位 がん
  - 第2位 心疾患
  - 第3位 **肺炎** (厚生労働省の資料より)

インフルエンザ と 肺炎球菌

肺炎は高齢者の死亡原因の第3位!



年齢が高くなるほど肺炎による死亡者は多くなっています。

高齢者用肺炎球菌ワクチンは、高齢者の肺炎の最も多い原因菌である「肺炎球菌」による感染症を予防し、重症化を防ぎます。

肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチン

一緒に打つと肺炎予防の効果アップ!

高齢者は、両方の予防接種を受けることで肺炎による入院や、死亡率が大きく減少するというデータがあります。

市から、肺炎球菌ワクチン接種の案内が届いている人はチャンスです。

(対象:65~100歳の5歳刻み)

ご希望の人は、かかりつけ医にご相談ください。

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

肺炎の原因菌

