

# 健康・福祉

## B型肝炎訴訟説明会 (広島弁護団)

集団予防接種によるB型肝炎ウイルス感染被害に対する救済手続きについての説明会を開催します。

B型肝炎患者、ご家族がB型肝炎で亡くなられた人、救済手続きへの参加を検討されている人など、弁護団の弁護士が直接個別でのご相談にも対応します。

■日時 2月7日(土) 13:00~14:30(受付14:00まで)

■場所 グリーンヒルホテル尾道(東御所町9-1)

■問 全国B型肝炎訴訟 広島弁護団事務局(☎0120-10-6589)

■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。

申込方法  
申込期間  
申込先  
場所  
問い合わせ  
対象  
内  
容  
電  
定  
員  
料  
ア  
ク  
ス  
持  
持  
参  
物  
メ  
ール  
HP  
ホ  
ーム  
ペ  
ジ

## 浦崎地区障害者巡回相談会を行います

浦崎地区にお住まいの障害のある人、ご家族、関係者からのご相談をお受けいたします。日頃お困りのことを伺い、障害福祉制度、障害福祉サービス等の説明をさせていただき、住み慣れた地域で生活できるよう一緒に考えていきます。障害者手帳の有無、障害の種別、年齢は問いません。お気軽にお越しください。

■日時 1月21日(水) 13:00~15:00

■場所 浦崎公民館

■問 尾道市障害者サポートセンターはな・はな

(☎0848-29-5002・

FAX 0848-29-5003)



## 献血

岡尾道市献血推進協議会  
(☎0848-24-1177)

日時	場所
1/23(金)	10:00~11:30
	13:00~15:00
1/29(木)	9:00~11:30
2/9(月)	13:00~15:30

電話・HP・ラブラッドアプリで予約できます。(予約人数の上限に達した場合は受付を終了します。)

■問 0120-150-554

(平日 8:30~17:30)

■問 <https://www.kenketsu.jp/Login>

### 【お知らせ】

献血会場での受付方法が変わります

令和8年1月5日(月)から、献血カードや献血手帳の新規発行・更新は終了し、献血の受付はラブラッドアプリに統一されました。

### 【アプリのダウンロード】



▲iOS版



▲Android版

## 健康相談など

### こころの相談

■対象 対心の悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

#### ■総合福祉センター

■日時 ①1月27日(火)、②2月12日(木)  
13:30~16:30

■担当 公認心理師

■定員 各日2人

■締切 ①1月26日(月)、②2月10日(火)

#### ■問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

#### ■因島総合支所

■日時 2月2日(月) 13:30~16:30

■担当 精神科医師

■定員 2人 ■締切 1月26日(月)

#### ■問 因島総合支所健康推進課

(☎0845-22-0123)

#### ■御調保健福祉センター

■日時 1月21日(水) 13:30~15:30

■担当 公認心理師、保健師

■定員 2人 ■締切 1月20日(火)

#### ■問 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

### 成人健康相談(前日までに要申込)

■内 健診結果説明、健康・栄養相談、体組成・骨密度測定

#### ■市民センターむかいしま

■日時 2月18日(水) 9:30~11:30

#### ■問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

### 高齢者の相談会

■日時 1月28日(水) 10:00~11:30  
(毎月第4水曜日)

■場所 イオンスタイル尾道 東入口

■対象 65歳以上の高齢者やその家族

■内 もの忘れ・生活・介護保険・困り事の相談など。もの忘れのチェックもできます。

#### ■問 尾道市地域包括支援センター

(☎0848-56-1212)

■西部地域包括支援センター

(☎0848-21-1262)

### 東部保健所での相談(要申込)

#### ●アレルギー疾患相談

■日時 1月20日(火) 13:30~15:30

■内 生活・栄養相談(子どもの相談は親子(母子)健康手帳持参)

■前日まで

#### ●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)

■日時 2月18日(水) 14:00~16:00

■場所 広島県尾道市庁舎 ■締切 2月10日(火)

#### ●B型・C型肝炎ウイルス検査

■日時 2月19日(木) ■締切 2月13日(金)

■対象 検査を受けることを希望する人(過去に検査を受けたことのある人と市の肝炎ウイルス検査の対象者は除く)

※予約時に名前・連絡先が必要。検査結果は次週。

#### ●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

■日時 1月15日(木)、2月5日(木)

■締切 前日まで(匿名可)

※検査結果は当日。

#### ■問 広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

## 孤独・孤立対策講演会

出たさん  
尾道

### 「社会的処方」～地域とのつながりを利用して 人を元気にする仕組み～

「孤独・孤立」は、人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得るものです。

人間関係の希薄化が進んでいる今、「社会的処方」の仕組みを学び、地域や人とのつながりで、「孤独・孤立」に陥ることなく元気になれるよう、一緒に考えてみませんか？

日 1月20日(火) 13:30～15:00

場 総合福祉センター

講師 西 智弘さん

(川崎市立井田病院腫瘍内科部長/(一社)プラスケア代表理事)

健康推進課(☎0848-24-1962)



## 令和7年度 生活習慣病予防講演会

出たさん  
尾道

### 「長生きの秘訣は血糖と腎臓

#### ～明日の健康のためにできること～

今回の講演会では、日々の体調にも深く関わっている血糖値や腎臓のことについて、明日からでも無理なく取り組める予防のポイントをわかりやすくお話しします。毎日の生活習慣を見直したい方に役立つ内容です。ぜひご参加ください。

日 1月29日(木) 14:00～15:30

場 瀬戸田福祉保健センター

講師 大西 毅さん

(瀬戸田診療所所長)

健康推進課

(☎0848-24-1962)



## お酒で悩んでいませんか？ 尾道断酒うず潮会

私たちは酒害者本人・家族が集まり、お酒をやめるため尾道地区で定期会を開いています。お気軽にご参加ください。

### ▼開催日程

・総合福祉センター

毎週木曜 19:00～21:00

・因島中庄公民館

毎週月曜 18:30～20:30

・因島総合福祉保健センター

毎月第1日曜 13:00～15:00

※日程が変更になる場合があります。

参加希望の人は下記の連絡先までご相談ください。

問尾道断酒うず潮会会長

阪本(☎090-8247-3437)

## 発達支援講演会「行き渋りのある子どもの理解と関わり方」

学校に行けない、行きたがらないお子さんのこと、一人で抱え込んでいませんか？子どもの行動の背景に何があるのか、声かけや学校との連携にはどんな工夫ができるのかを講師が分かりやすくお話しします。

日 2月14日(土) 10:00～11:30

場 総合福祉センター

対発達が気になる小中学生のご家族、福祉サービス従事者

内子どもの行動の理解と関わり方  
や学校との連携方法

定50人※託児無し。

講師 出山義洋さん(NPO法人ば  
らじる代表 精神科認定看護師  
(旧:児童思春期精神看護領域))

申込フォームで

締 2月5日(木)

問尾道市障害者サポ

ートセンター

はな・はな

因島・瀬戸田相談センター

(☎0845-23-7020)

社会福祉課

(☎0848-38-9124)



▲申込フォーム

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

# ○こんにちは○ 市民病院です76

泌尿器科には、常勤医師4人と非常勤医師1人が在籍しています。

扱う疾患は主に尿路と性器に関連した病気です。尿路とは腎臓から始まり、尿管、膀胱、尿道という、まさに尿の通り道のことです。性器は陰茎、精巣(睾丸)、前立腺がこれに当たります。

尿路のトラブルとしては、排尿障害が最も多い、尿が出にくい、尿線が細い、尿が漏れる、近いといった様々な症状に對して、お薬や手術などによる治療を行っています。また、尿路や性器には悪性腫瘍(がん)が発生することがあり、こういった病気に対する検査、治療も行っています。がんの治療は薬物や手術があり、当科では一定水準の治療が提供できる体制を備えております。特に手術治療に關しては、手術支援ロボット「ダビンチXi」を導入しており、より質の高い手術を提供して参ります。

岡尾道市立市民病院(☎0848-47-1155(代))

## 泌尿器科の紹介 ～がんの治療から、排尿のトラブルまで～



### ～医師紹介～

診療科長 杉本盛人  
医長 安藤展芳  
平良彩  
黒明晃大  
大枝忠史  
名誉院長



▲市民公開講座  
「泌尿器の病気について」  
動画配信中

# シル・リハ 体操だより Vol.9



## 平谷市長もシルリハ！

11月9日(日)に開催したおのみち市民健康まつりのシルバーリハビリ体操体験コーナーにて、平谷市長が一緒に体操を体験しました。

### ◆股関節の柔軟性アップの体操◆

椅子に腰かけ、片方の足首あたりを下から両手でくい上げるようにして、かかとをおへその方に近づけ持ち上げる。

将来介助する側・される側になった時のため、関節を柔らかく保つことは大事ですよ！



### ◆肩痛、肩こり予防の体操◆

指を組んで腕を伸ばしながら頭上にあげ、頭の上に置いてから後ろに回し、肘を張る。

肩や背中回りが固いと  
感じた市長、  
おすすめです！



このほかたくさんの種類の体操を体験しました。体験を終えて…

しっかりと体操に取り組んだのは初めてです。思った以上に自分の関節が硬く、毎日体操をしている指導士さんはさすが柔らかいですね。効果のある体操ということが実感できました。

みなさんの初めての参加も大歓迎です。慣れなくてもペースにあわせて指導士が声掛けをします。ぜひお気軽にご参加くださいね。

岡尾道市立市民病院(☎0848-38-9137)



■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。

申込方法  
申込期間  
場所  
問い合わせ先

対象  
内  
容

定員  
料金

ア  
クス

持  
物

持  
物

電  
子  
メ  
ール

HP  
ホ  
ーム  
ペ  
ジ

# “フレイル”って何?

A

加齢により体力や気力が弱まっている状態です。  
放置すると要介護状態になる可能性がありますが、  
予防や改善が可能です。  
フレイルに早めに気づいて対応することが必要です。

## 要支援・要介護の入口が…フレイル(虚弱状態)

☆機能低下のサインに気づきましょう!

社会的  
フレイル

意欲・気力低下



活動低下

筋力低下  
身体的  
フレイル

悪循環

食欲低下・低栄養

オーラル  
(栄養・口腔)  
フレイル



## フレイルを予防して元気力アップをめざしましょう!

### ポイント① いつまでも歩き続けられる体づくり

筋力のアップとバランス力アップ

スクワット 筋力アップの運動例

イスやソファの  
前で行う。



足を肩幅に開き、つま先を軽く外側に向ける。息を吐きながらおしゃりを下ろし、息を吸いながら立つ。ゆっくりと5~6回繰り返す。

### ポイント② 栄養のバランス力アップ

毎日きちんと3食、筋肉のもとになるたんぱく質をとる事を意識しましょう。

### ポイント③ 元気の源はしっかりかんで食べる力アップ

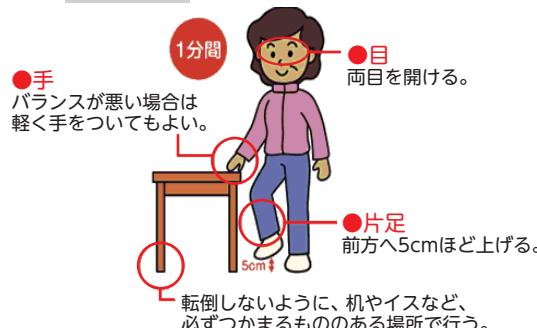
毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診

### ポイント④ 元気の秘訣はつながり力アップ

「外出」「友人知人との交流」「集いの場や地域の活動への参加」を積極的に!  
社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いと言われています。

冬場は活動や外出機会が減少し、筋力低下をおこしやすい時期です。転倒による骨折などを予防するためにも、意識して身体を動かしましょう!

### 片足立ち バランス力アップの運動例



●手  
バランスが悪い場合は軽く手をついててもよい。

1分間  
両目を開ける。

●片足  
前方へ5cmほど上げる。  
転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う。

