

# 健康・福祉

## 在宅介護用品の購入を支援 4月からの助成券の受付開始

対象者は来年度の申請をしてください。

- 次のすべてを満たす人
  - 介護保険法の要介護3以上の認定を受けている人
  - 要介護者本人の属する世帯が市民税非課税世帯の人

助成額(1カ月当たり)  
要介護3 1,250円券を3枚  
要介護4・5 1,250円券を5枚

受付開始日 3月1日(木)から  
※既に交付を受けている人も再申請が必要です。

※申請にはケアマネジャーの証明が必要ですので、ケアマネジャーに相談してください。

- 〇健康推進課 (☎0848-38-9137)
- 〇因島福祉課 (☎0845-26-6210)
- 〇御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)
- 〇向島支所しまおこし課 (☎0848-44-0111)
- 〇瀬戸田支所住民福祉課 (☎0845-27-2209)

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種期限は 3月31日(土)まで

■ 〇 4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民(対象者には、昨年6月下旬に、案内のオレンジ色の封筒を送付しています。)

※過去に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種した人は対象外。市の補助を受けて接種できるのは3月31日までで、生涯1回です。

※今回接種しなくても5年後には補助の対象になりません。

※期限を過ぎると、全額自己負担となります。

※案内の封筒をなくした人は、本人確認書類を持って窓口へお越しください。

■ 〇健康推進課 (☎0848-24-1961)

## 介護認定調査員(嘱託)募集

要介護認定申請者の自宅や医療機関等を訪問し、介護認定に必要な調査を行う調査員を募集します。

募集人員 若干名

勤務時間 月～金曜の9:00～15:49

※4月1日(日)付採用、勤務開始は4月2日(月)から。

勤務場所 因島総合支所因島福祉課

応募資格 介護支援専門員、保健師、(准)看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持ち、車の運転ができる人

応募方法 2月28日(水)までに履歴書と資格証明書(写)を提出

■ 〇〒722-2392 因島土生町7-4 因島福祉課

(☎0845-26-6218)

## 健康相談など

### 成人健康相談

#### ■ 総合福祉センター

日 2月26日(月)  
受付 9:30～10:30

内 健診結果説明、健康相談(保健師)、  
栄養相談(栄養士)、骨密度測定など

〇健康推進課  
(☎0848-24-1962)

### こころの相談

#### ■ 総合福祉センター

● こころの健康・ひきこもり相談  
(前日までに申込/ 〇 毎日2人)

日 2月22日(木) 13:30～16:30  
3月6日(火) 13:00～16:00

〇 こころ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

担当 精神保健カウンセラー

〇健康推進課  
(☎0848-24-1962)

#### ■ 御調保健福祉センター

● こころの相談  
(前日までに申込/ 〇 2人)

日 2月28日(水) 13:30～15:30

〇 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

〇御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

### もの忘れ何でも相談

#### ■ ニチエー三成店※個別相談。

日 2月27日(火) 10:30～11:30

〇 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人

〇北部地域包括支援センター  
(☎0848-76-2495)

#### 東部保健所での相談(要申込)

##### ● B型・C型肝炎ウイルス検査

およびHIV抗体検査  
庁舎の耐震工事のため、3月まで中止します。

※HIVに関する電話相談は随時行っています。

##### ● アレルギー疾患相談

日 2月20日(火) 13:30～15:30

内 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 2月21日(水) 13:30～15:30

〇広島県尾道庁舎  
〇広島県東部保健所保健課  
(☎0848-25-2011)

## 長寿時代の晩年期の生き方・ 超え方を考えよう ～ひとり暮らし・夫婦暮らし の危機に備え、何が必要か～

日 3月9日(金) 13:30～15:30

〇公立みつぎ総合病院

講師 春日キスヨさん(臨床社会学者)

〇北部地域包括支援センター

(☎0848-76-2495)

## 心とからだの健康講座

日 3月9日(金) 14:00～16:00

〇ベイタウン尾道組合会館

〇市内在住の人

内

#### ■ 協会からのお知らせ

#### ■ 講演会 「生活習慣病について」 ～知っておきたい予防と改善～

講師 高尾俊弘さん  
(川崎医科大学健康管理学教授)

※要申込。

日 3月8日(木)

〇(公財)中国労働衛生協会尾道  
検診所(☎0848-22-3807)

## 発達障害に関する相談

コミュニケーションや対人関係、  
社会性に課題があるなど、日常生活  
で困ったことがある人はご相談く  
ださい。

日 3月13日(火) 13:30～16:30

〇総合福祉センター

〇発達障害の特性がある人(概ね15  
歳以上)やその家族など

相談員 尾道市障害者サポートセン  
ターはな・はな相談員、保健師など

日 3月6日(火) ※要予約。

〇尾道市障害者サポートセンター  
はな・はな

(☎0848-29-5002)

献血 〇尾道市献血推進協議会  
(☎0848-24-1177)

日 時	場 所	
2/28(水)	10:00～13:00 14:00～15:30	ハローズ 因島モール店
3/7(水)	10:00～13:00 14:00～16:00	尾道商業会議所 記念館広場

## こころとからだの リフレッシュセミナー

ストレスと上手に付き合うコツ  
を学んでみませんか。「こころ」のリ  
フレッシュに音楽で癒されましょ  
う。

日 3月6日(火) 13:30～15:30

〇御調保健福祉センター

〇概ね74歳までの市民

定15人

内 講義と音楽療法士による歌、楽器  
演奏など

講師 沖田光昭

(公立みつぎ総合病院副院長)

日 3月1日(木)

〇御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

## 「パーキンソン病教室」を 開催します

日 3月8日(木) 13:30～15:00

〇尾道市立市民病院

〇パーキンソン病患者とその家族等  
内

#### ■ 「パーキンソン病のリハビリテ ーション」

講師 宮地美穂  
(尾道市立市民病院作業療法士)

小川真奈  
(尾道市立市民病院言語聴覚士)

#### ■ 「パーキンソン病について知る」

講師 山脇泰秀  
(尾道市立市民病院医師(内科))

〇広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-4641)

## まめまめ通信56 子育て中のリフレッシュ法 ～笑う門には福来たる～

一年で一番寒いこの季節、どうやって気分転換をしていますか？  
運動することは強力なリフレッシュ法です。でも、寒い季節の運動は  
始めにくいですね。そのうえお子さんからは目を離せないし、ご自分  
の時間を作ることも難しいでしょう。

そんな子育て中のご家族にも、短時間で手軽にできるリフレッシュ法  
があります。それは「笑う」ことです！ クスッと笑うのも良いですが、  
「お腹を抱えて大笑い」がベストです。大笑いすると、腹筋を使った深い  
呼吸をすることになります。この「深い呼吸」が、こころと身体のリフ  
レッシュにつながります。

面白い写真、マンガ、キーワードな  
ど、自分の笑いのツボをくすぐる  
ものを何個持っていますか？



「必ず笑ってしまうもの」を  
ストックしておきましょう。

子どもたちと遊んで  
笑い転げられれば、幸せですね♪



笑うことは、免疫力アップにもつ  
ながります。笑いを暮らしの中に  
意識的に取り入れて、こころも身  
体も元気で過ごしましょう！

〇健康推進課  
(☎0848-24-1960)