

健康・福祉

「プラス10分てくてく運動事業」の結果提出をお忘れなく

「プラス10分てくてく運動」に参加された皆さん、取り組み結果の提出をお願いします。

提出期間 12月1日(火)～14日(月)
申込方法 QRコードからか、提出用紙を窓口にて持参か郵送、FAXで
提出先 総合福祉センター(健康推進課・公衆衛生推進協議会)、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、瀬戸田福祉保健センター、向島・浦崎・百島各支所



結果提出 QRコード

〒722-0017 門田町22-5
 健康推進課 (☎0848-24-1962)
 ☎0848-24-1966

12月3日～9日は障害者週間です

期間中、市内の障害児者施設を利用している人が作成した絵画等の展示を行います。すべての人が幸せに生活できる社会の実現のため、この機会に障害のことについて一緒に考えてみましょう。

☎12月3日(木)～9日(水)
 総合福祉センター
 ※例年12月に開催している「尾道福祉大会」は、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し中止します。
 社会福祉課 (☎0848-38-9124)

成人集団健診(追加実施)

日時	場所	申込締切
1/21(木)	中国労働衛生協会	12/4(金)
2/4(木)	尾道検診所(平原3-1-1)	12/11(金)
24(水)		1/14(木)

健康推進課 (☎0848-24-1962)

令和2年度あいサポートアート展 選定作品を展示します

障害のある人が製作した芸術作品を鑑賞し、障害への理解と認識を深めるとともに、障害のある人の芸術活動を一層促進するため、次のとおり展示を行います。

☎12月15日(火)～17日(木)
 市民センターむかいしま
 社会福祉課 (☎0848-38-9124)

よつば会家族教室

精神障害のある人の家族同士が、悩みや思いを語り合います。
 ☎11月29日(日) 13:30～15:30
 市民センターむかいしま
 精神障害のある人の家族・当事者、精神障害福祉に関心のある人
 NPO法人尾道こころネットよつば会事務局 (☎0848-37-6600)

健康相談など

成人健康相談

健診結果説明、健康相談(保健師)、栄養相談(栄養士)など
 ※骨密度、体組成測定はなし。

総合福祉センター
 ※前日までに要予約。
 ☎11月27日(金) 9:30～11:00
 健康推進課 (☎0848-24-1962)

因島総合福祉保健センター
 ☎12月1日(火) 13:30～14:30
 瀬戸田福祉保健センター
 ☎11月20日(金) 13:30～14:30
 因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)

こころの相談

こころの健康・ひきこもり相談(前日までに申込/☎2人)
 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(治療中でない人)

総合福祉センター
 ☎11月26日(木) 13:30～16:30
 12月8日(火) 13:00～16:00
 担当 臨床心理士・心理士
 健康推進課 (☎0848-24-1962)

因島総合支所
 ☎12月11日(金) 13:00～16:00
 担当 精神保健福祉士
 因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)

こころの相談(前日までに申込/☎2人)
 こころの悩みのある人かその家族
 御調保健福祉センター
 ☎11月25日(水) 13:30～15:30
 担当 公認心理師、保健師
 御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

もの忘れ何でも相談

認知症状のある人を介護している家族、認知症に関して不安や悩みを抱えている人

御調保健福祉センター
 ※要申込、個別相談。
 ☎11月19日(木) 13:30～15:00
 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)

アレルギー疾患相談
 ☎11月17日(火)・12月15日(火) 13:30～15:30
 生活・栄養相談(子どもの相談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)
 ☎12月16日(水) 13:30～15:30
 広島県尾道庁舎
 HIV抗原抗体検査・梅毒検査
 ☎12月17日(木) ※匿名予約可。
 B型C型肝炎ウイルス検査
 ※要予約。
 ☎12月17日(木) ☎12月11日(金)
 広島県東部保健所保健課 (☎0848-25-2011)

10月・11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間」です

麻薬・覚せい剤・危険ドラッグ等の乱用は、自身の心身をむしばみ、各種の犯罪・事件・事故を引き起こします。特に最近では若者の大麻の広がり心配され、大麻が依存性のある薬物使用の入り口となり、覚せい剤へ進むことが懸念されています。薬物等の乱用を防止するには、その恐ろしさを正しく認識して、一人ひとりが不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが何より大切です。

広島県東部保健所 (☎0848-25-4643)

12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーに合わせ、ラジオ番組「HIV/エイズ・性感染症を考える」(全5回)を放送します。

放送日時
 11月30日(月)～12月4日(金)
 11:30～11:45
 再放送 12月7日(月)～11日(金)
 11:30～11:45
 放送局 エフエムおのみち
 健康推進課 (☎0848-24-1961)

まめまめ通信88 インフルエンザにご注意を!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38.0℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。季節性インフルエンザは流行性があり、一旦流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザの予防について

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- ① 流行前の予防接種
- ② 外出後の手洗い等
- ③ 適度な湿度の保持
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザにかかったかなと思ったら

- ① 外出を控え、自宅で療養しましょう
- ② 咳エチケットを徹底し、マスクを着用しましょう
- ③ 安静にして休養をとりましょう
- ④ 水分を十分に補給しましょう
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症の症状と似ています。速やかに医療機関に電話相談し受診しましょう。



予防接種を希望する場合、なるべく早めに接種を済ませておきましょう。医療機関を受診する時は、受診前に必ず電話連絡をしてください。

健康推進課 (☎0848-24-1961)

こんにちは 市民病院で

低栄養にご用心!

尾道市立市民病院では、管理栄養士が入院患者全員に栄養訪問を行い、嗜好や入院前の食事状況を確認して、一人一人に合った食事を提供しています。また、食事療法が必要な人に対しては治療食を提供し、家での食事と内容・量・味を比較しながら食べて頂いています。必要に応じて栄養指導も行っており、普段の食事状況を伺い、実践出来そうな食事療法と一緒に考えています。

このほかにも病気の影響や、加齢に伴う飲み込みの機能低下等で食欲が落ちた人へは、食べやすい工夫や、好みに沿った栄養補助食品の提供をしています。低栄養のリスクがある患者さんに対しては、様々な職種で構成する栄養サポートチームで検討を重ね、栄養改善を図っています。

また最近では、低栄養状態の人が多く見受けられます。加齢や活動量の低下に伴い、食事摂取量や筋力が徐々に低下して、知らず知らずのうちに低栄養となっていることがあります。体重が減っていないか、時々チェックしてみましょう。

低栄養防止のために意識すること

- ① 3食バランスの良い食事(主食・主菜・副菜をそろえて)
- ② 特に主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)は欠かさない
- ③ 野菜もしっかり食べる(ビタミン・食物繊維補給)
- ④ 乳製品や果物も忘れずに
- ⑤ 良質な油を摂る(オメガ-3系脂肪酸:魚油・えごま油(しそ油)・アマニ油)
- ⑥ 体を適度に動かす(ウォーキング、ストレッチ体操など)

今年は新型コロナウイルスの流行もあり、免疫力もUPしたいところですね。規則正しい生活を送り、栄養満点を心がけましょう。



▲サバは魚油の一種、EPAが豊富!

尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))