

# 健康・福祉



## 尾道市国保

### 特定健診受診助成金の申請締切は3月29日です

#### ■平成24年4月1日から引き続き尾道市国保資格のある40～74歳の人へ

今年度中に特定健診の受診券を使用せず事業主健診などを受診し、その結果票を尾道市に情報提供し特定健診を受診したものとみなされた場合、2,000円を助成する制度を行っています。

この申請期限は、3月29日(金)です。3月末までに受けた健診結果が4月に届く場合でも、必ず3月29日までに保険年金課にご相談ください。

☎保険年金課事業推進係  
(☎0848-25-7107)

## 受けてほしい！がん検診

#### ■早期発見・早期治療すればほぼ完治します

早期のがんは、自覚症状がありません。40歳を過ぎたら、尾道市のがん検診を医療機関か集団健診で1年に1回(乳がん・子宮がん検診は2年に1回)受けてください。

集団健診の申込は終了しましたので、まだ受診していない人は、3月末までに受けた医療機関に直接電話などで「尾道市のがん検診を受けます」と言って予約してください。

6月に送付しましたががん検診(大腸・乳・子宮)無料クーポン券対象者で、受診していない人でお手元のない人には、再発行します。

#### ■乳がん検診について

尾道市立市民病院の尾道市のがん検診は、予約受付を終了しました。その他の医療機関で受診してください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

## おのみちの地域医療を考える市民公開講座

#### ■第1回

日時 3月17日(日) 13:30～15:30  
場所 中庄公民館

#### ■第2回

日時 3月24日(日) 13:30～15:30  
場所 総合福祉センター  
演題 自分たちで守る日本一のケアシステム

講師 竹内啓祐さん(広島大学医学部地域医療システム学講座寄附講座教授)



☎健康推進課(☎0848-24-1962)

## 知ってナットク!

### 「あぶら(脂質)」のおはなし



コレステロールや中性脂肪が気になるあなたへ! 脂質異常について詳しく、楽しくお伝えします。

日時 3月18日(月) 13:30～15:30

場所 みつぎいきいきセンター

対象 概ね74歳までの市民

内容 講義と運動実技

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)、大背戸まりこ(健康運動指導士)ほか

定員 15人

持参物 屋内用シューズ、水分、運動のできる服装

申込期限 3月13日(水)

☎御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

## 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(☎0848-24-1960)

#### ●こころの相談(要申込/定員各日2人)

◇2月25日(月)、3月12日(火)  
13:30～16:30

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

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)

#### ●こころの相談(要申込/定員2人)

◇3月8日(金) 13:30～16:30

場所 因島総合支所

※対象・担当は尾道地域と同様

#### ●成人健康相談

◇3月14日(木)受付13:30～14:30

場所 瀬戸田福祉保健センター

内容 血圧・体脂肪・骨密度測定、健診結果説明、健康・栄養相談

### 御調地域

御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

#### ●こころの健康相談(前日までに要申込)

◇2月27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)

◇3月21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在宅で介護している家族

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(要予約)

#### ●B型・C型肝炎ウイルス検査

◇第2・4水曜日(検査無料)

#### ●HIV抗体検査と相談

◇第2・4水曜日(検査無料)

※匿名受付。電話相談随時

#### ●アレルギー疾患相談

◇第3火曜日 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)

#### ●精神科医師による相談

◇2月20日(水) 13:30～16:00

☎東部保健所保健課(☎0848-25-2011)



# インフルエンザは手指衛生と咳エチケットの合わせ技でのりきろう!

県内では、平成24年12月27日より「インフルエンザ注意報」が発令中です。今後、本格的な流行が予測されるため、手指衛生と咳エチケットでインフルエンザの予防と感染拡大を防ぎましょう。

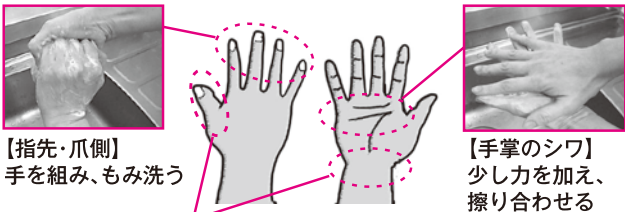
尾道市立市民病院(☎0848-47-1155)



尾道市立市民病院  
感染管理認定看護師 内海友美  
ポイントをお伝えします

## 手指衛生(手洗い)

洗い残しが発生しやすい部位と効果的な洗い方



【指先・爪側】  
手を組み、もみ洗う

【手掌のシワ】  
少し力を加え、  
擦り合わせる



【親指のつけ根、手首】  
くるくると、軽くひねって洗う

食事前、鼻をかんだ後、咳を手で覆った後、排泄後、帰宅後など、ウイルスを体内に入れないために、手洗いのタイミングも重要なポイントです!

## 咳エチケット

ウイルスの飛散や吸い込みを防ぐ、正しいマスクの着用方法

インフルエンザは、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

また、鼻水、たんなどにより汚染された手指を介した感染もあるため、ウイルスの飛散や吸い込みを防ぐ「咳エチケット」と手指に付着したウイルスを取り除く「手指衛生」という2つの技を組み合わせる事が大切です。



### 【正しいマスクの着用方法】

- ①咳などの症状があるときは、マスクを着用し、鼻と口を完全に覆う。
- ②咳を手で覆う、鼻をかむことで気道分泌物に触れた後は、こまめに手を洗う。

## 3月は自殺対策強化月間です

問 健康推進課(☎0848-24-1960)



### 本田医師に「うつ病」について聞きました

本田誠四郎さん

(健康おのみち21こころの健康づくり推進委員長、こころ尾道駅前クリニック院長)

Q 「うつ病」は誰もがなる可能性があるかと聞きますが…

A 年代、職業に関わらず、どんな人でも、その人にとって辛い出来事が起こる、無理難題が課せられる、生活環境の大きな変化などにより発症する可能性があります。

Q どんな症状に気がつけたらよいですか

A 気分が沈む、集中力の低下などの精神面だけでなく、不眠や食欲不振、めまいといった身体症状を伴うことが多く、中には身体症状のみが主訴である場合もあります。“検査を受けても異常が認められない”場合、ストレスが引き金となった「うつ病」の身体症状である可能性があります。

また、最近では「新型うつ病」と呼ばれ、職場では身体的不調が現れるが、自分の好きなことをしているときは無症状、自責感に乏しく他罰的であるなど、従来の「うつ病」の枠組みにあてはまらないタイプのものも認められるようになってきています。

Q 「うつ病」かもしれない…と思ったら

A 早めの受診が早期回復につながります。専門は精神科・心療内科になりますが、まずはかかりつけ医にご相談ください。

Q 日ごろ気をつけたいことはありますか

A “ベストを尽くす”ことは大切ですが、“余力を残す”ことも大切であるという意識もあわせ持ちましょう。

Q 本人への対応について気をつけたいことはありますか

A なるべく怒ったり、せかしたりせず、“調子が悪い”“病気の症状だ”と理解して見守ることが大切です。ただし、対応に困り家族もしんどくなるようであれば、かかりつけ医にご相談ください。

## 脱メタボの効果あり! 特定保健指導は3月末まで

メタボリックシンドローム予防のための**特定健診**を受けた人の中で、生活習慣の改善が必要な人には、**特定保健指導**のご案内を送付しています。

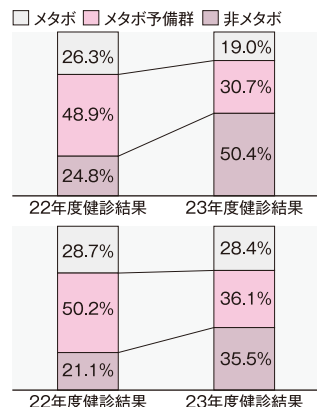
特定保健指導は、医療機関等で保健師や栄養士のメタボ改善に向けた指導が**無料**で受けられます。右のグラフで指導を受けた人と受けていない人のメタボ判定の変化を比較すると、指導の効果があらわれています。

特定保健指導は予約制なので、都合のよい日時に合わせることができます。年度末は利用希望が多くなるため、早めに予約・ご利用ください。特定健診の受診も3月末が期限です。お近くの医療機関で早めに受診してください。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

### 特定保健指導利用の有無によるメタボ判定の変化の比較

(平成22年度尾道市国保特定保健指導対象者で23年度も健診受診した人の結果より)



#### 特定保健指導を利用した人 (平成22年度)

利用した人で翌年も受診している人は、非メタボの人の割合が大幅に増加!

#### 特定保健指導を利用しなかった人 (平成22年度)

利用しなかった人でも非メタボの割合が増えています。毎年受診することも改善に繋がっていると考えられます。



見逃さない!

見過ごさない!

家庭内の

# 高齢者虐待

本市の家庭内の高齢者虐待についての相談・通報受理件数は、年々増加しており、平成23年度は217件でした。虐待を受けた人の傾向としては女性が圧倒的に多く、8割近くを占め、年齢は75歳以上が8割、認知症がある割合は6割を超えています。

高齢者虐待防止法では、養護者(家族など)からの虐待によって、生命や身体に重大な危険が生じている高齢者を発見したときは、すみやかに市へ通報するように定めており、介護する家族の負担の軽減も目的としています。「虐待かもしれない…」と判断に迷う場合も、早めの相談が重要です。

本市では、高齢者の虐待の通報・相談窓口は、市役所高齢者福祉課・各支所、市内に設置されている地域包括支援センターとなっています。

こんなことでひとりで悩んでいませんか □に当てはまる場合は、虐待の疑いが高いと判断できます。

## 相談したら、家族は罰せられるの?

高齢者虐待への対応は処罰ではなく、虐待を受けている高齢者を保護し、同時に虐待の原因を取り除けるよう世話をする家族の支援も行います。



高齢者

### 例えば

- 年金が入る度にお金を要求される。渡さないと怒鳴られる。
- 家族が話をしてくれず、無視される。
- 子どもが酒を飲んで、機嫌が悪くすると蹴られる。
- 十分な食事を用意してもらえない。

## 一緒に暮らせなくなるの?

高齢者の保護の必要性や緊急性から、やむを得ない場合に施設などに一時的に保護することもあります。その後、安心して暮らせる生活を一緒に考えていきます。



家族

### 例えば

- 一緒に住んでいる家族が親を叩いている。家族は「認知症が治るように、親を思って厳しくしているだけ」と言っている。
- 夜寝てくれず疲れ果てている。つい手が出てしまう。
- 世間体もあるし、デイサービスは利用させたくない。



困っていること  
分からないこと  
まずは  
ご相談ください

相談窓口

- 尾道市地域包括支援センター (☎0848-20-7371)
- 尾道市北部地域包括支援センター (☎0848-76-2495)
- 尾道市西部地域包括支援センター (☎0848-21-1262)
- 尾道市東部地域包括支援センター (☎0848-56-0345)
- 尾道市向島地域包括支援センター (☎0848-41-9240)
- 尾道市南部地域包括支援センター (☎0845-24-1248)
- 尾道市南部地域包括支援センター瀬戸田支所 (☎0845-27-3847)

## 虐待かな、でも間違っていたら心配…

匿名でも通報・相談ができます。相談受理後、安否確認を行い、訪問調査や関係者からの情報収集により事実確認を行います。不幸な事件を未然に防ぐためにも、気にかかることがあれば、早めにご相談ください。



地域住民

### 例えば

- 家族と一緒に暮らしているのに、近所のおばあさんがどんどん痩せて、身なりも不潔になった。
- 家の中から叫び声や、大きな物音が聞こえる。

## 「家に帰りたくない」と言うけど… 認知症もあるし、いつもの妄想かな。 家族は介護熱心に見えるし…

すべてを妄想と捉えていると、虐待の兆候を見逃し、重大な結果を招く恐れがあります。権利侵害につながる事態があれば、早めに相談し複数の目で確認していきましょう。



介護従事者

### 例えば

- 「お金を盗られた」「貯金がなくなった」などの訴えがある。
- 最近、身体や衣服の汚れが目立つ。
- 不審なあざがある。

■料金表示のないものは参加無料です。

☎電話

☎ファクス

✉電子メール

🏠ホームページ

📄申込先

🗨️問い合わせ先