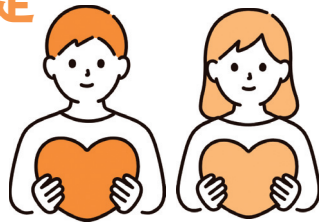


「いのちを守るこころの健康標語」受賞作品決定

こころの健康づくりに関する標語を市内の中学・高校生に募集し、中学生の部114人、高校生の部172人の応募がありました。3月の自殺対策強化月間には、受賞作品の展示を行います。場所・期間は市HPをご覧ください。



中学生の部※敬称略。

賞	受賞作品	受賞者名
最優秀賞	「助けてと 言えるあなたは 強いひと」	森 菜乃羽
優秀賞	「どうしたの? その一言で つながる命」	福島 絵里奈
	「無理をせず 周りを頼って 相談を」	今岡 美月

高校生の部※敬称略。

賞	受賞作品	受賞者名
最優秀賞	「助けてと 言えた君は 素晴らしい」	川内 蒼也
優秀賞	「負けじゃない 逃げると決めた 君の勝ち」	奥本 虎汰郎
	「見逃すな 身近な人の SOS」	長野 颯

健康推進課(☎0848-24-1962)

まだ間に合う! 国保の特定健診を医療機関で 3月31日まで

尾道市国保加入の40~74歳の方には令和6年4月末に「特定健康診査受診券」をお送りしています。受診はもうお済みですか?



オレンジ色の封筒で、もも色の受診券をお送りしています

●受診券を紛失した場合は再発行できます。

全国 45位から、奇跡の浮上を果たせ。

特定健診 0円

ボディコンディションチェック

特定健診は、メタボリックシンドロームや脂質異常症、糖尿病、高血圧、痛風など、自覚症状の乏しい生活習慣病の予防・重症化予防を目的としています。これらの生活習慣病は初期には自覚症状がほとんどありませんが、進行すると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、人工透析が必要になる場合もあります。

広島県内の国保加入者の特定健診受診率は全国第45位と低位で、特に40代、50代の受診率が低い傾向にあります。病気の予防は早めが吉! 健康に自分らしく暮らし続けるために、まずは今の体の状態をチェックすることから始めませんか。

日 3月31日まで

場 広島県内の指定医療機関※1

持 特定健診受診券・資格確認できるもの※2

●受診券の有効期限は令和7年3月31日、ただし年度途中で75歳の誕生日を迎える人は誕生日の前日まで

●国保へ年度途中に加入した人も受診券発行できる場合があります。

●国保以外の健康保険に加入中の特定健診については、勤務先にご確認ください。

●後期高齢者医療制度に加入中の人は、市内指定医療機関※1に予約のうえ、窓口で資格確認できるもの※2を提示することで1年度につき1回、無料で後期高齢者健診が受けられます。

※1 詳細は医療機関か保険年金課までお問合せください。

※2 マイナ保険証、資格確認書、被保険者証(最長有効期限7月31日)等。

健康推進課(☎0848-38-9142)

まめまめ通信138

おのみち子育て世代

包括支援センターぽかぽか

健康推進課

(☎0848-24-1960)

「子育て世代包括支援センターぽかぽか」を市内各地に設置しています。尾道市内には7カ所、サテライトが4カ所あります。

母子保健コーディネーター(保健師・助産師等)・子育て支援コーディネーター(保育士)が、ワンストップで、子育ての相談に応じ、一人ひとりに合った情報やサービスも提案します。妊娠期から子育て期の相談場所として、お気軽にご相談ください。



利用者の声

- 初めての妊娠でした。不安や心配も聞いてもらって、お産の準備の相談も出来て、少しほっとしました。
- 子どもの困った行動にどう対応したらいいか行き詰まっていたのですが、成長段階に合わせた対応方法が聞けました。



▲市HP

子育て

相談・講習会

行事名	場 所	日 程	受付時間(終了時間)	対 象	備 考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	2月17日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	3月3日(月)	9:40~10:00(11:40まで)	乳児の家族 定12人	離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
	因島総合福祉保健センター	2月28日(金)	13:00~13:20(15:00まで)	乳児の家族 定12人	
	御調保健福祉センター	2月19日(水)	13:20~13:30(15:00まで)	乳児の家族 定8人	
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	2月18日(火) 25日(火) 3月4日(火) 11日(火)	13:30~	妊婦か出産後概ね1年6カ月までの人 ※個別相談。原則1人2回まで。	授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	2月23日(祝)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) 定2/21(金)	妊娠届出書、妊婦の本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	3月7日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	生後4カ月~1歳6カ月児 定各回2組	身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 親子(母子)健康手帳、バスタオル