

令和7年秋の火災予防運動

防火標語「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

11月9日(日)～15日(土)は、秋の火災予防運動です。
【住宅防火 いのちを守る 10のポイント】を守って、火災を防ぎましょう。

消防局予防課
(☎0848-55-9123)

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣



- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは、火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

※住宅用火災警報器の点検は、春・秋火災予防運動の時期に実施することを推奨します。

6つの対策



- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類、カーテンは、防災品を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

健康・福祉

11月14日は世界糖尿病デーです！

しまなみ交流館をブルーにライトアップし、糖尿病の啓発活動を実施します。日本では、40歳以上の3人に1人が糖尿病(予備軍含む)とされています。この機会に、糖尿病への理解を深め、予防・治療継続の大切さを考えてみませんか。

- 日①11月9日(日) 9:00～12:30
日②11月14日(金) 17:00～21:00
- 場①総合福祉センター
②しまなみ交流館
- 内①血糖測定会、クイズ等を実施
②しまなみ交流館をブルーライトアップ、糖尿病パンフレット配布
- 問健康推進課
(☎0848-24-1962)

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー「血液さらさら大作戦「血糖編」(2回シリーズ)

糖尿病についてもっと知りたいあなたへ! 予防・改善のコツをお伝えします。

【運動編～血糖を下げる運動のコツ～】

日11月4日(火) 13:30～15:30 場みつぎこい会館

内講義・運動実技

講師 尾畑昇悟(公立みつぎ総合病院 健康管理部長)
久保 恵さん(健康運動指導士)

指屋内用シューズ、飲み物、運動のできる服装

【栄養・歯科編～カラダが喜ぶヘルシークッキング～】

日11月14日(金) 10:00～13:00 場御調保健福祉センター

内講義・調理実習

講師 管理栄養士、歯科衛生士

指調理実習代(400円)、エプロン、三角巾、米1合

対概ね40～74歳の人で、出来るだけ2回とも参加できる人

定各20人 締10月29日(水)

申問御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

10月・11月は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間」です

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグ等の違法薬物は心身に大きな悪影響をもたらし、様々な事故・事件・犯罪を引き起こします。特に最近では、若年層における大麻の広がりが心配されています。

違法薬物は一度乱用するだけで、将来を大きく左右します。また、家族を巻き込み、身近にいる大切な人たちの人生までも壊してしまいます。

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。

問広島県東部保健所(☎0848-25-2011(代))



献血

岡尾道市献血推進協議会
(☎0848-24-1177)

日 時	場 所
11/2(日) 9:30~12:00 13:30~15:30	市民センター むかいしま※ (にこびんしゃん祭り)
11/18(火) 9:30~11:00 12:30~15:30	尾道市役所※

※骨髓バンクドナー登録会も開催。
献血は電話・HPで予約できます。
(前日の17:00まで。要会員登録)

☎☎0120-150-554

(平日8:30~17:30)

HP <https://www.kenketsu.jp/Login>

10月は骨髓バンク推進月間です
白血病などの血液疾患の治療
には、骨髓提供者(ドナー)の存在
が不可欠です。

市では、ドナーと、ドナーを雇
用する事業所に対し、助成を行っ
ています。

詳しくはお問い合わせください。

☎健康推進課

(☎0848-24-1961)

献体にご協力ください

献体とは、医・歯学生の解剖実習
や医師による高度な医療技術の発
展のために、死後の自分の体を無
利益・無報酬で提供することです。

医・歯学の発展のために、皆さん
のご理解とご協力をお願いします。

☎ともしび会(岡山大学医学部内

☎086-235-7092)

くすのき会(川崎医科大学事務部
庶務課内☎086-462-1111)

10月は臓器移植普及推進月 間です

誰もが、臓器を提供する・移植を
受ける、どちらの立場にもなる可
能性があります。

一人ひとりが家族と話し合い、
意思を表示することが大切です。

☎広島県医療介護基盤課

(☎082-513-3062)

第43回おのみち市民健康まつり



☎11月9日(日) 9:00~12:30 場総合福祉センター

☎オープニングセレモニー:門田認定こども園 園児

【展示】消費生活、がん検診、薬草展示、世界糖尿病デーほか

【相談】医師、看護師、薬剤師による健康相談

【体験】子ども薬剤師体験、ノルディックウォーク、シルバーリハビリ体
操、健康体操・太極拳、野菜摂取量・血管年齢測定、骨密度、筋力チェ
ック、体内糖化度測定ほか

【販売】有機農産物、ポップコーン、天然酵母パン、クッキー

【その他】フリーマーケット、スタンプラリー(記念品贈呈)

【講演】11:30~12:15 JA尾道総合病院講演会

「心臓疾患について(仮)」

※駐車台数に限りがありますので、お越しの際は公共交通機関をご利用
ください。

※昼食コーナーはありません。食品販売はテイクアウトのみとなります。

※行事は午前中でのみの開催です。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)、

公衆衛生推進協議会(☎0848-24-1177)

第41回尾道市御調地区健康福祉展



テーマ「合併20周年 みんなでつなぐ みつぎの地域包括ケア」

☎10月25日(土) 10:00~15:00

場御調保健福祉センター、
公立みつぎ総合病院、
みつぎいきいきセンター

臨時駐車場:
御調中央小学校
グラウンド



☎【屋外ステージ】オープニング、演奏、踊り、
体操、太鼓ほか

【展示】健康づくり活動パネル展、赤ちゃん・100歳紹介、保育園児、小中
学校生の絵ほか 【相談】介護予防(栄養・運動)

【体験コーナー】がん検診へ行こうよ(大腸がんクイズ等)、子どもコーナ
ー、子ども白衣の試着、お菓子を使って調剤(薬剤師)、トレーニング
機器、ボランティア、餅つきほか

【測定コーナー】頸動脈エコー、骨密度、血圧、脳年齢、ベジチェック、
血管年齢、転倒リスクほか

【その他】みつぎマルシェ、バザー、歯科健診、フッ素塗布、ドリームポ
ニー、スタンプラリー

☎御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

あづみの森設立25周年記念シンポジウム

発達障害のある子どもへの支援の現状と課題



ーこれからの支援のあり方を考えるー

☎11月30日(日) 9:35~12:40 場しまなみ交流館

☎発達障害のある子どもへの支援は、多領域の切れ目のない連携が不可
欠です。医療、福祉、教育、就学前施設がそれぞれの立場から現状と
課題を報告し、これからの支援のあり方を考えます。

基調講演講師 林 隆さん(医療法人テレサ会西川医院

発達診療部長、発達障害研究センター長)

☎申込フォームから

締11月7日(金)

☎(社福)あづみの森児童発達支援センター向島あづみ

(☎0848-38-1815)



▲申込フォーム

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例会を開いています。お気軽にご参加下さい。

▼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。

☎尾道断酒うず潮会(坂本

☎090-8247-3437)

自死遺族の 分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くした人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

☎10月26日(日) 14:00～16:00

☎場 アンテナ・コーヒーハウス(東土堂町11-3)

☎対 ご家族・親戚を自死で亡くした人

☎料 300円

☎申 問 アンテナ・コーヒーハウス
(☎0848-22-2080)

知っていますか?「アルコールウォッチ」

毎年11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。お酒は楽しいひとときを提供してくれますが、過度な飲酒は健康に悪影響を及ぼします。厚生労働省の「アルコールウォッチ」を使えば、飲んだお酒の種類と量を入力するだけで、純アルコール量や分解にかかる時間を簡単に確認できます。

■アルコールウォッチの使い方

1. 飲んだお酒の種類と量を選択
2. 「計算する」ボタンをクリック
3. 純アルコール量と分解時間が表示されるので確認

飲酒による疾患への影響については個人差があります。また、飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、リスクは少なくなるという報告もありますが、自分の飲酒量を知り、週に1～2日の休肝日をつくったり、飲酒の合間に水分補給をするなど健康に配慮した飲み方を意識することが大切です。「アルコールウォッチ」で自分の飲酒習慣を客観的にチェックしましょう。

■純アルコール量とは…お酒に含まれるアルコールの総量 (厚生労働省による1日の目安は20g程度)

参考:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」

☎健康推進課(☎0848-24-1962)



▲アルコールウォッチ



▲飲酒ガイドライン

まめまめ通信①⑥ 正しいケアでNO! 歯周病!

本当は怖い、歯周病…

歯周病は、歯肉や歯を支える骨の病気です。痛みなどの自覚症状がほとんどないまま進行していることが多く、45歳以上の過半数が歯周病であると言われています。

恐ろしいことに歯周病は、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、認知症など様々な病気にも関係しています。

日々のケアと定期健診でしっかり予防を!

歯周病の原因は、歯に付着した歯垢です。歯周病を予防するには、何よりも日々のセルフケアが重要になります。ブラッシングだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなども使って歯垢を取り除きましょう。

また、定期的に歯科検診を受け、歯垢の付着状況や歯周病が進行していないかの確認など、お口の状態を知ることも大切です。尾道市では、9～11月の3カ月間、20～70歳の5歳刻みの人を対象に、「歯っぴー検診」を実施しています。詳しくは市HPをご覧ください。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は約60%です。

(山本ほか, 日本歯周病誌, 1975)

デンタルフロスや歯間ブラシも効果的です。

上手に活用して、お口からいきいきと健康に!



▲市HP

☎健康推進課(☎0848-24-1962)

シルリハ体操だより Vol.6 シルリハ体操をしよう!

今回のテーマは「ふくらはぎの筋肉」

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

●どんな筋肉?

2つの筋肉で構成されていて、つま先立ちをした姿勢の時に働きます。

●役割は?

いつまでも自分の足で歩くために、ふくらはぎは大切な役割を持っています。
・立ったり歩いたりする時に体重を支え、足首がぐらぐらしないように安定を保ちます。
・弱くなると…歩幅が狭くなりちょこちょこ歩きに



なったり、バランスが悪くなることがあります。

シルリハのおすすめ体操

椅子など支えに手が触れた状態で、かかとを上げ下げします。

お近くのシルリハ体操教室で、指導士や地域の仲間と一緒に体操しませんか。



▲市HP



こころの相談

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①10月28日(火)、②11月13日(木)
13:30~16:30

担当 公認心理師

定 各日 2 人

締①10月27日(月)、②11月12日(水)

申 間 健康推進課

(☎0848-24-1962)

■因島総合支所

日10月23日(木) 13:00~16:00

担当 精神保健福祉士

定 2 人

締10月16日(木)

申 間 因島総合支所健康推進課

(☎0845-22-0123)

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

■総合福祉センター

日11月20日(木) 9:30~11:00

■中庄公民館

日11月25日(火) 14:00~15:00

申 間 健康推進課

(☎0848-24-1962)

高齢者の相談会

日10月22日(水) 10:00~11:30
(毎月第4水曜日)

場 イオンスタイル尾道 東入口

対 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。

間 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10月21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)

締前日まで

●精神保健福祉相談

(精神科医師による相談)

日11月19日(水) 13:30~15:30

場 世羅保健福祉センター

締11月11日(火)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

日11月20日(木) 締11月14日(金)

対 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
検診の対象者は除く)

※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10月16日(木)、11月6日(木)

締前日まで(匿名可)

※検査結果は当日。

申 間 広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)

医師会

だより #34



看護師になりませんか

看

護師になりたい、そう思ったことはありませんか？

尾道市には尾道市医師会看護専門学校があります。地域社会及び保健医療福祉をめぐる環境の変化に応じて保健・医療・福祉の向上に貢献できる看護師の育成を教育理念としこれまで数多くの看護師を養成してきました。尾道市医師会が設立した当校は昭和51年に開校し、今年50周年を迎えます。10月26日にしまなみ交流館にて記念行事を予定しています。記念行事は関係者のみですが、外の芝生広場にて模擬店を予定しています。時間は10:00から12:00までですが、ぜひお立ち寄りください。

本校の特色の一つに昼間定時制を採用していることが挙げられます。1年生から3年生までの間は実習を除き授業は午後開始となります。午前中の空いた時間は医療機関などでアルバイトをすることにより働きながら学び、医療をより身近に感

じることができます。高校卒業または高校卒業見込みの方が受験することができ、大学を卒業したり、社会人になってから入学する方も大勢おられます。

学生教育、国家試験対策にも力を注ぎ、令和6年度看護師国家試験は合格率100%を達成、例年でも合格平均を上回るか同等の合格率を維持しております。卒業後はほぼすべての学生が就職または進学します。広島県内に就職する学生が多く、尾道市内の病院などには2割程度就職します。

また、高等教育の修学支援新制度が認定されている専門学校で、その他にも奨学金を受けられる制度もあり、経済的な理由で就学が困難な学生に対する支援を受けることができます。

今年度は終了しましたが毎年6月・7月頃に、オープンスクール、公開授業も開催しています。学生募集要項、入試日程などの詳細は尾道市医師会看護専門学校のHPを
数田皮膚科医院
数田泰治



成人集団健診

実施日	場 所	申込締切
12月 3日(水)	市民センター むかいしま	10月23日(木)
4日(木)		
5日(金)		
1月18日(日)	総合福祉 センター	11月12日(水)
19日(月)		

■尾道市健康診査お知らせ、市HPから
■集団健診専用コールセンター
(☎0120-489-203/
平日9:00~17:00)



「知っておきたい くすりの話」

くすりは、病気やけがの治療などで大切な役割を果たしています。しかし、くすりは効き目(効能・効果)だけでなく、副作用という「リスク」も併せ持っています。正しく使わなければ思わぬ健康被害を引き起こすこともあります。そこで、くすりを安心して使うためには、くすりに関するリスクや正しい使い方、保管方法を知っておくことが大切です。今回は、知っておきたいくすりの基本的な知識についてお話させていただきます。

講師 神原弘恵(薬剤師)

■尾道市立市民病院

(☎0848-47-1155(代))



病院HPにて
動画を配信中

Web市民公開講座▶



子育て

小児救急医療交通費助成

市内の島しょ部に在住する中学3年生までの子どもが、休日や夜間に急病・怪我等により休日当番医(小児科)や夜間救急等を受診するため、しまなみ海道や定期航路を利用した場合に、交通費(通行料・乗船料等)の一部を助成します。

詳しくは、市HPをご覧ください。

■対象 島・瀬戸田地域、百島に在住の人

■電子申請か申請書を提出

■健康推進課

(☎0848-24-1961)



▲市HP

満1歳～小学6年生の皆さんへ インフルエンザ予防接種 費用を助成します



子どものインフルエンザ予防接種の費用を助成します。

健康推進課や各支所、医療機関の窓口や市HPにある「子どもインフルエンザ予防接種費用助成に係る委任状兼報告書」を記入し、接種時に医療機関に提出してください。

■接種日に尾道市に住民票がある満1歳～小学6年生

■実施中～令和8年1月31日(土)

■場市内の医療機関、松永・沼隈地区の一部医療機関

助成金額と回数(1人あたり)

不活化ワクチン 1,000円×2回分まで

経鼻弱毒性生ワクチン 2,000円×1回分まで

※接種費用が1,000円または2,000円ではありません。

■子どもインフルエンザ予防接種費用助成に係る委任状兼報告書、差額の接種料金、親子(母子)健康手帳、マイナ保険証など本人確認書類
実施場所等詳しくは市HPをご覧ください。

■健康推進課(☎0848-24-1960)



▲市HP

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	10月27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
授乳相談 (要予約)	総合 福祉センター	10月21日(火) 28日(火) 11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	10月26日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) ■10/24(金)	■妊娠届出書、本人確認できるもの
ほかほかルーム 体重測定の日 (要予約)	御調保健 福祉センター	11月 7日(金)	①10:00~10:30 ②10:45~11:15	生後0カ月~ 1歳6カ月児 ■各回1組	■身体測定、子育て相談、親子ふれあ い遊び、ハーフバースデイ写真撮影 ■親子(母子)健康手帳、バスタオル