

皆さんに「泌尿器の病気」に関する知識と理解を深めていただくことを目的 尾道市立市民病院
として開催します。ぜひご来場ください。(☎0848-47-1155(代))

演題 1

「体にやさしい
ロボット支援手術」
杉本盛人(泌尿器科診療科長)



演題 2

「実は多い！
女性の泌尿器トラブル」
平良 彩(泌尿器科医師)



日 12月14日(日) 13:30~15:30
場 むかいしま文化ホール

お知らせ

尾道市健康推進課保健師より
～がん検診について～ 元谷那美(保健師)



成人集団健診

実施日	場 所	申 込 締 切
令和8年1月21日(水)	瀬戸田福祉保健センター	11月25日(火)
22日(木)	因島総合福祉保健センター	
28日(水)	市民センターむかいしま	12月 9日(火)
29日(木)	総合福祉センター	

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



献血

尾道市献血推進協議会
(☎0848-24-1177)

日 時	場 所
11/18(火) 9:30~11:00 12:30~15:30	市役所本庁※
12/ 9(火) 10:15~13:15 14:30~16:30	尾道市立大学※

※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17:00まで。要会員登録)
申 ☎0120-150-554(平日8:30~17:30)
HP <https://www.kenketsu.jp/Login>

健康相談など

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 ①11月25日(火)、②12月11日(木)
13:30~16:30
担当 公認心理師 定 各日2人
締 ①11月21日(金)、②12月10日(水)
申 問 健康推進課
(☎0848-24-1962)
■御調保健福祉センター
日 11月19日(水) 13:30~15:30
担当 公認心理師、保健師
定 2人 締 11月18日(火)
申 問 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)
■因島総合支所
日 12月18日(木) 13:00~16:00
担当 精神保健福祉士 定 2人
締 12月11日(木)
申 問 因島総合支所健康推進課
(☎0845-22-0123)
■瀬戸田福祉保健センター
日 11月27日(木) 13:00~16:00
担当 精神保健福祉士 定 2人
締 11月20日(木)
申 問 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
■瀬戸田福祉保健センター
日 11月28日(金) 14:00~15:00
■因島総合支所
日 12月9日(火) 14:00~15:00
■浦崎公民館
日 12月12日(金) 10:00~11:00
■総合福祉センター
日 12月17日(水) 9:30~11:00
申 問 健康推進課
(☎0848-24-1962)

高齢者の相談会

日 11月26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。
問 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 11月18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)
申 前日まで
●精神保健福祉相談(精神科医
師による相談)
日 12月17日(水) 13:30~15:30
場 広島県尾道庁舎
締 12月9日(火)
●B型・C型肝炎ウイルス検査
日 12月18日(木) 締 12月12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 11月20日(木)、12月4日(木)
締 前日まで(匿名可)
※検査結果は当日。
申 問 広島県東部保健所保健課
(☎0848-25-2011)

**元気はつらつ!!健康づくりセミナー
骨粗しょう症予防講座
～健骨寿命を延ばすコツ～**

あなたの骨は元気ですか? 骨を丈夫にする生活習慣や運動のポイントをお伝えします。

日12月2日(火) 13:30～15:30

場みつぎいこい会館

内講義と運動実技、骨密度測定(希望者)

講師 友滝裕也(公立みつぎ総合病院医師)

久保 恵さん(健康運動指導士)

持屋内用シューズ、飲み物、運動のできる服装

対概ね40歳から74歳までの人

定20人 締11月26日(水)

申間御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

**～認知症にやさしい
まちづくり講演会～
「ケアする心 まちの文化に」**

「新しい認知症観」
知っていますか?

認知症になると何もできなくなるという考えではなく、認知症になってもできること・やりたいことがあり、地域で仲間とともに、希望を持って自分らしく暮らすことができるという考え方です。

自分、家族、友人が認知症になっても、自分らしく安心して暮らせるまちづくりをめざして、学びを深めませんか。

日12月8日(月) 13:30～15:30

場総合福祉センター

講師 羽田富美江さん

(軈の浦・さくらホーム)

内高齢者福祉課

(☎0848-38-9137)

**ひとりで悩んでいませんか
女性のための相談室**

日月～金曜(祝日を除く)

9:30～16:00

場社会福祉課、因島福祉課

内女性相談員が、DV被害に関する相談や家庭不和など女性に関わる相談を受けています。秘密は守られますので、ひとりで悩まず、一緒に考えてみませんか。

※来所相談は、事前にお電話で予約してください。

申間社会福祉課

(☎0848-38-9350)

因島福祉課

(☎0845-26-6209)

**市民公開講座「大切ないのちについて考える」
ただしい知識があなたを守る
いつか必ず役に立つ 性教育講座**

日12月7日(日)

12:00～14:00 HIV(エイズ)・梅毒検査

無料匿名検査受付

14:00～15:30 講演会

場しまなみ交流館

講師 高橋幸子さん(埼玉医科大学 医療人育成支援センター・地域医学推進センター助教/埼玉医科大学病院 産婦人科 助教(思春期外来担当))

内尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト委員会

(☎0848-25-3151)



**こころの健康づくり講演会
「こころの健康に向き合う
～かけがえのない生命を守り支えるために～」**

こころの病気は誰でもかかりうる身近なものです。病気の兆候、早期発見・早期治療、予防の重要性の他、自分自身のメンタルヘルスケアの方法や周りの人ができるかわり方などについて精神科医がわかりやすくお話しします。

日12月9日(火) 13:30～15:00

場総合福祉センター

講師 杉江拓也さん

(医療法人仁康会小泉病院院長)

内健康推進課(☎0848-24-1962)



杉江拓也さん

(医療法人仁康会小泉病院院長)

**令和7年度
尾道市社会福祉大会**

市民一人ひとりが福祉への理解を深め、地域福祉推進への決意を新たにするとともに、社会福祉の発展に寄与した人を表彰します。

日11月18日(火) 13:30～15:15

場総合福祉センター

内記念講演「レギュラーの知っておきたい介護の話!」

講師 レギュラー(吉本興業)

内社会福祉協議会総務課

(☎0848-22-8385)



©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD

**自死遺族の分かち合いの場
「ツナグ」**

家族を自死で亡くした自死遺族の集いで、遺族だけで運営しています。

自分の想いを自由に語る中で、同じ遺族と共に分かち合います。参加者の話を聞くだけでも構いません。

※途中参加・退席自由。

※匿名・ニックネームでの参加可能。プライバシーは守られます。

日11月22日(土) 13:00～16:00

場総合福祉センター

料300円(茶菓子代)

内自助グループ・ツナグ

(☎070-2366-9416)

インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染による急性呼吸器感染症です。潜伏期間は1～3日間で、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現れます。その後、咳や鼻汁などの上気道症状が続き、約1週間で治癒しますが、いわゆる「かぜ」に比べて熱も高く、全身に症状があらわれるなど症状が重いのが特徴です。

高齢者や免疫力の低下している人では、肺炎などの合併症を併発し症状が重くなることがあります。

小児については、まれにインフルエンザ脳炎・脳症を発症することがあるため、症状の経過をよく観察しておく必要があります。

感染予防対策は新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも同じです。

- 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良い食事
- 5.人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザワクチンについて

ワクチンを接種したからといって100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐためにも流行前にワクチンを接種しておくことは大切です。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後

約2週間後から約5カ月とされています。

接種回数は、原則13歳以上は1回、13歳未満の人は2回となります。

※新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔に規定はありません。同時に接種することも可能です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったかなと思ったら

- 1.外出を控え、自宅で安静にして休養しましょう。
- 2.咳エチケットの徹底、マスクの着用をしましょう。
- 3.部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。(気温20～25度、湿度50～60%程度)
- 4.水分を十分に補給しましょう。
- 5.高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザに有効な薬は、症状が出てから48時間以内に服用を開始すれば、発症期間の短縮などの効果が期待できます。



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。



子育て

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

こども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」と定めています。すべての子どもが将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指して、社会全体で支えていくことが重要とされています。

この機会に家族や友人、周囲の人たちと子どもの権利について考えてみませんか？

子どもの権利について

すべての子どもは生まれながらに幸せに健やかに成長していくための権利を持っています。『児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)』では、4つの原則があります。

- ①命を守られ成長できること
- ②子どもにとって最もよいこと
- ③意見を表明し参加できること
- ④差別のないこと

11月は「児童虐待防止推進キャンペーン」も実施しています。

「虐待かも」と思ったらすぐに相談してください。相談や通告は子どもを守るだけでなく、保護者を支援することにもつながります。

※匿名での連絡も可、連絡者や内容に関する秘密は守られます。

【虐待についての相談窓口】

子育て支援課

(☎0848-38-9219)

東部こども家庭センター三原支所

(☎0848-36-6711)

児童相談所全国共通3桁ダイヤル

(☎189)



オレンジリボンには「子ども虐待を防止する」というメッセージが込められています。