健康·福祉

おのみち福祉のつどい 2025



12月3~9日は「障害者週間」で す。障害者週間は、広く障害者の福 祉についての関心と理解を深める とともに、障害のある人が社会、経 済、文化あらゆる分野の活動に積 極的に参加する意欲を高めること を目的として定められています。

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 ませんか。

■12月13日(土) 13:00~15:00

場総合福祉センター

- ・物品販売(市内の福祉事業所が製 造した商品)
- ·意見発表
- ・講演「自信がもたらすチカラと未 来」(講師:菊田順一、手話ダンス チームSign)



・アトラクション(オカリナ同好会 「まっかなばら」、ポエラニ尾道) ※当日のスケジュールについては、 今後HPに掲載します。

市内の障害者施設等を利用し ている人が作成した絵画等の展 示を行います。日頃の活動のな かで作成した力作をぜひこの機 会にご覧ください。

■12月3日(水)~9日(火)

場市役所本庁、総合福祉センター ※総合福祉センターのみ12月13 日出まで展示。



間社会福祉課

(20848 - 38 - 9124)

「福祉サービス受給者証」が 変わります

現在、社会福祉課が発行している[通所受給者 証」「障害福祉サービス受給者証」「受給者証別冊 (事業者記入用)」が、順次「福祉サービス受給者 証(冊子)」に変わります。

※地域生活支援事業受給者証は、従来どおりで の発行となり、変更はありません。

圓社会福祉課(☎0848-38-9124・9125)



「おのみち健幸チャレンジ+10」の 果提出をお忘れなく!😂

提出期間 12月1日(月)~15日(月)

提出方法 ①電子申請 ②窓口に持参

③公衆衛生推進協議会に郵送 ④健康推進課にFAX

窓口

総合福祉センター(健康推進課、公衆衛生推進協議会)

向島支所 市役所本庁(保険年金課) 因島総合支所(健康推進課) 浦崎支所 御調保健福祉センター 百島支所

瀬戸田福祉保健センター 各公民館(向島・浦崎除く)

郵送先

〒722-0017 門田町22-5 尾道市公衆衛生推進協議会 圓健康推進課(☎0848-24-1962・2 0848-24-1966)



本操だより⑩

シルリハ教室ご紹介☆ ~百島教室~

今回は「シルバーリハビリ体操指導 百島教室 |を紹介します!

【教室について】

百島地区の指導士が中心となって平成 27年4月に教室を立ち上げ、「いきいき サロン百島」を拠点に月1回、第2水曜 の14時から開催しています。小さな島の 中で4人の指導士が、気心の知れたもの 同士、和気あいあいと活動しています。

【参加者さんの声】

体が柔らかくなった 今までダラダラしていたが意欲がでた 足が丈夫になった

丸くなっていた背中が伸びた ここに来ると笑えて声が出せて、友達に 会えるのが何よりの楽しみ

参加者さんの中には体操歴10年を超え、90歳を過ぎた元気な人もいます! これからも指導士として、自分も皆さんも元気にできるように活動をして いきたいです。

間高齢者福祉課(☎0848-38-9137)





文化

相

尾道市立市民病院市民公開講座 「泌尿器の病気について」 💝



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 圓尾道市立市民病院 (四0848-47-1155代) として開催します。ぜひご来場ください。

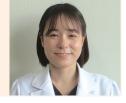
演題

「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)



国 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)



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	118050(1)
22日(木)	因島総合福祉保健センター	11月25日火
28日(水)	市民センターむかいしま	108 05(4)
29日(木)	総合福祉センター	12月 9日火

- 甲尾道市健康診査お知らせ、市HPから
- **間**集団健診専用コールセンター
 - (20120-489-203/平日9:00~17:00)



圖尾道市献血推進協議会 献血 (20848 - 24 - 1177)

日 時	場所
9:30~1	
$11/18$ 火 $\frac{3:30-1}{12:30~1}$	5:30
12/90 10:15~1	3:15
14:30~1	6:30 尾道市立大学※

※骨髄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)

- ■☎0120-150-554(平日8:30~17:30)

建康相談など

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
- ■①11月25日火)、②12月11日休 13:30~16:30
- **@**①11月21日俭、②12月10日休
- 申問健康推進課
 - (20848 24 1962)
- ■御調保健福祉センター
- ■11月19日(水) 13:30~15:30 担当 公認心理師、保健師
- 定2人 編11月18日(火)
- **申**問御調保健福祉センター
 - (20848 76 2235)
- ■因島総合支所
- ■12月18日休 13:00~16:00 担当 精神保健福祉士 62人
- **締**12月11日休
- **申** 問因島総合支所健康推進課 (20845 - 22 - 0123)
- ■瀬戸田福祉保健センター
- ■11月27日休 13:00~16:00 担当 精神保健福祉士 22人
- **緬**11月20日休)
- ■圆因島総合支所健康推進課
 - (20845 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
- ■11月28日金 14:00~15:00
- ■因島総合支所
- ■12月9日火 14:00~15:00
- ■浦崎公民館
- ■12月12日金 10:00~11:00
- ■総合福祉センター
- ■12月17日(水) 9:30~11:00
- ■圓健康推進課
 - (20848 24 1962)

高齢者の相談会

- **国**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
- 図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
 - (20848 56 1212)西部地域包括支援センター (20848 - 21 - 1262)

東部保健所での相談(要申込)

- ●アレルギー疾患相談
- ■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)
- 用前日まで
- ●精神保健福祉相談(精神科医 師による相談)
- ■12月17日(水) 13:30~15:30
- 場広島県尾道庁舎
- **縮**12月9日(火)
- ●B型・C型肝炎ウイルス検査
- **1**2月18日休 **3**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
- **国**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
 - (20848 25 2011)

所

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。

- ■12月2日(火) 13:30~15:30
- 場みつぎいこい会館
- 四講義と運動実技、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)

- **園屋内用シューズ、飲み物、運動の** できる服装
- 園概ね40歳から74歳までの人
- **尼**20人 **締**11月26日(水)
- **申**間御調保健福祉センター (20848 - 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。

- ■12月8日(月) 13:30~15:30
- ₿総合福祉センター
- 講師 羽田冨美江さん

(鞆の浦・さくらホーム)

圖高齢者福祉課

(20848 - 38 - 9137)

ひとりで悩んでいませんか 女性のための相談室

- ■月~金曜(祝日を除く) 9:30~16:00
- 場社会福祉課、因島福祉課
- 四女性相談員が、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。
- ■問社会福祉課
 - (20848 38 9350)

因島福祉課

(20845 - 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

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〉)

固尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト委員会

(20848 - 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かわり方などについて精 神科医がわかりやすくお話します。



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)

圓健康推進課(☎0848-24-1962)



大切ないのちについ

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。

- ■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)
- 間社会福祉協議会総務課
 - (20848 22 8385)



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

- ※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。
- ■11月22日生) 13:00~16:00
- **場総合福祉センター**
- 图300円(茶菓子代)
- 間自助グループ・ツナグ

(2070 - 2366 - 9416)

新型コロナと季節性インフルエンザの流行に 備えましょう 圆健康推進課(☎0848-24-1961)

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

- 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。



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

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?

11月は「児童虐待防止推進キャンペーン」も実施して

「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はなく、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。

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

【虐待についての相談窓口】

子育て支援課

(20848 - 38 - 9219)

東部こども家庭センター三原支所 (20848 - 36 - 6711)

児童相談所全国共通3桁ダイヤル (23189)



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。