

# 健康・福祉



## 介護予防講演会で、転倒予防の体操実演を行いました！

10月に開催した令和7年度介護予防講演会には約200人の参加がありました。シルバーリハビリ体操の実演・体験では、転ばないために大切な足の指や足首などの動きをよくする体操、つまずかないよう足をあげるための足の付け根の筋力をつける体操、体幹を安定させるために腰の筋力をつける体操などを紹介しました。一緒に体操してくださったみなさま、ありがとうございました！



### 【アンケートより】

- ・シルバーリハビリ体操いいですね。参加したいと思う。その一歩をありがとうございます。
- ・活動されている方がすごく活き活きとされているところがとても素晴らしいです。

公民館などで開催している体操教室でもシルバーリハビリ体操ができます。ぜひお気軽にお越しくださいね。

問高齢者福祉課（☎0848-38-9137）



▲市HP

## 健康相談など

### ここでの相談

対心の悩みのある人や家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人や家族（治療中でない人）

#### ■総合福祉センター

日①12月23日(火)、②令和8年1月8日(木) 13:30~16:30

担当 公認心理師 定各日2人

締①12月22日(月)

②令和8年1月7日(水)

問健康推進課

（☎0848-24-1962）

#### ■御調保健福祉センター

日12月17日(水) 13:30~15:30

担当 公認心理師、保健師

定2人 締12月16日(火)

問御調保健福祉センター

（☎0848-76-2235）

#### 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

日令和8年1月20日(火)

9:30~11:00

問健康推進課

（☎0848-24-1962）

### 東部保健所での相談(要申込)

#### ●アレルギー疾患相談

日12月16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)

日令和8年1月21日(水)

13:30~15:30

場広島県東部建設事務所三原支所

締令和8年1月13日(火)

#### ●B型・C型肝炎ウイルス検査

日令和8年1月15日(木)

締令和8年1月9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12月18日(木)、令和8年1月8日(木)

締前日まで(匿名可)

※検査結果は当日。

問広島県東部保健所保健課

（☎0848-25-2011）

## 国保すこやか健康塾



日令和8年1月22日(木)、2月26日(木)、3月26日(木)いずれも13:30~15:30

場芸予文化情報センター

対尾道市国民健康保険加入者

内ストレッチ体操、バランス運動、筋力づくり運動など

持屋内用シューズ、ストレッチマット(持っている人)、タオル、飲み物

※体調不良の場合は参加を控えてください。

問因島福祉課

（☎0845-26-6218）

## 献血



間尾道市献血推進協議会  
（☎0848-24-1177）

日 時	場 所
1/15(木) 9:00~11:30	丸善製薬本社

電話・HP・ラブラッドアプリで予約できます。

申☎0120-150-554  
(平日8:30~17:30)

HPhttps://www.kenketsu.jp/Login

## 献血会場での受付方法が変わります

令和8年1月5日(月)から、献血カードや献血手帳の新規発行・更新は終了し、献血の受付はラブラッドアプリに統一されます。

### 【アプリのダウンロード】



▲Android版



▲iOS版



# こんにちは 市民病院で75

## 内科の紹介 ～地域に寄り添って～

現代日本では、「美味しいものが豊富」「移動は車で」といった生活習慣からメタボリックシンドロームの患者が増加しています。さらに高齢化社会が進む中で、複数の持病を抱える人も少なくありません。当院の内科は、このような複雑な病状を持つ患者さんに最適な診療を提供しています。

腎疾患・糖尿病・高血圧・免疫疾患といった専門分野において、専門医が充実。常勤医師と非常勤医師が密に連携することで、地域の高齢化に伴う多様で複雑な疾患にも幅広く対応できる体制を整えています。

「どの診療科にかかったら良いか分からない」とお悩みの人も、まずはお気軽にご相談ください。地域の皆さん安心して暮らせるよう、地域に根ざした医療で貢献してまいります。皆さんの健康を総合的にサポートすることが、私たちの使命です。

### ～医師紹介～

副院長 水戸川剛秀  
副院長 開原正展  
片岡広明  
藤本靖郎  
山脇泰秀  
長澤紗詠子  
長洲晶子  
水田 耀  
稻葉 誠



(令和7年9月撮影)

問尾道市立市民病院(☎0848-47-1155(代))

## 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。

日12月28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)

## 子育て

### 尾道市子育て世帯訪問支援事業 家事・育児の不安をご相談ください！

家事・育児などに対して不安や負担を抱える子育て家庭等を訪問支援員が訪問し、家事・育児などの支援を行います。

#### ●対象家庭

市内在住の18歳未満の子どもがいる家庭か妊婦のうち、  
次に当てはまる家庭

- ・保護者に監護させることが難しい家庭
- ・保護者の養育を支援することが特に必要な家庭
- ・若年妊婦等への支援が特に必要な家庭
- ・ヤングケアラーなどへの支援が特に必要な家庭

#### ●支援内容

- ・家事支援(食事の準備、片付け、掃除、洗濯、日用品等の買い物など)
- ・育児支援(授乳、食事介助、おむつ交換、着替え、沐浴、入浴など)
- ・子育て等に関する不安や悩みの傾聴・相談など
- ・地域の母子保健施策・子育て支援施策等に関する情報提供

#### ●利用方法

まずはお電話でご相談ください。

- 利用料金などについては、  
市HPをご覧ください。

市HP▶



#### 事業者募集中！

「子育て世帯訪問支援事業」の実施にあたり、家事や育児の支援等を行う訪問支援員の派遣を行う事業者を募集しています。

詳しくは、  
市HPをご覧  
ください。



▲市HP

問子育て支援課  
(☎0848-38-9219)