

清掃

～毎月1日は
「門前清掃の日」
です～

【尾道・御調・向島地区】 尾道市クリーンセンター(☎0848-48-2900)
衛生施設センター【持込】・清掃事務所【収集】
【因島地区(原・洲江含む)】 南部清掃事務所 (☎0845-24-0432)
【瀬戸田地区】 南部清掃事務所瀬戸田分所(☎0845-27-0454)

6月の「休日」ごみ持込受付

(対象は家庭ごみです。)

27日(土)	8:30～11:00	御調清掃センター
28日(日)	8:30～12:00	尾道市クリーンセンター
		南部清掃事務所
		瀬戸田名荷埋立処分地

持込の際は危険ですので場内での徐行をお願いします。
必ず分別をして持ち込んでください。(資源物・粗大ごみを含む)

※向島クリーンセンター・因島リサイクルセンターは
休日の持込受付はありません。

■ごみステーションへ一度に出せるごみの
量は、ごみ袋で2袋までです。

■乾電池・充電式電池は有害ごみの日に出
してください。

おしえて!★
エコレンジャー

じゅうでんしきでんち
充電式電池

ってなあに??

まだあるよ!

電気かみそり
おもちゃ
ハンディファン
作業用ファン
加熱式たばこ

いろいろな物に使われて
いるよ!

電動工具
コードレス掃除機
携帯電話・スマートフォン
モバイルバッテリー

爆発する
スマートフォン

これらを
ほか
他のごみと混ぜて排出
すると火災事故の原因
となります。

環境資源リサイクルセンター

(☎0848-48-2212)

10:00～16:30/月・木・祝日休館

7/7(火)～19(日)

夏のリサイクル市(開催に伴いリサ
イクル品を募集します)

衣類・日用贈答品・置物・くつ・かばんなどリサイクル品
を募集しています。まだ使える不用品物がご家庭に
眠っていましたら、ご寄贈ください。

※品物の種類、状態によってはお断りする場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

7月の出張販売

7/ 4(土)	10:00～14:00	市民センターむかいしま
7/ 8(水)	10:30～14:00	瀬戸田市民会館前駐車場
7/10(金)	10:00～14:00	道の駅クロロードみつぎ
7/14(火)	10:30～14:00	因島総合支所1階デッキ

急な休館やイベント情報などを発信しています。

☎<https://www.facebook.com/onomichi.recycle>

健康・福祉

シルリハ体操だより

シルリハ体操をしよう!

Vol.14

今回のテーマは「ふとももの強化」

●ふとももにはどんな筋肉がある?

ふとももの前面に「大腿四頭筋」、後面に「ハムストリングス」という筋肉があります。

●役割は?

膝関節を安定させる役割があります。筋力が低下すると、痛みがでたり、歩行・立ち座り・階段昇降などの移動動作に支障をきたしたりします。



シルリハの おすすめ体操

写真を参考に...

- ①椅子に座り、座面を持つ
- ②足首を引っ掛けあう
- ③その位置で押し合いをする
- ④足を組み替えて、同様に行う

詳しくは
体操教室で♪



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 高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

健康相談など

こころの相談

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①6月23日(火)、②7月9日(木)
13:30~16:30

担当 公認心理師

定 各日2人

縮①6月22日(月)、②7月8日(水)

申間健康推進課

(☎0848-24-1962)

■瀬戸田福祉保健センター

日6月25日(木) 13:00~16:00

担当 精神保健福祉士

定 2人

縮6月18日(木)

申間因島総合支所健康推進課

(☎0845-22-0123)

■御調保健福祉センター

日①6月17日(水)、②7月8日(水)
13:30~15:30

担当 公認心理師、保健師

定 2人

縮①6月16日(火)、②7月7日(火)

申間御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

女性のための相談室

日9:30~16:00

※土・日・祝日を除く。

場社会福祉課、因島福祉課

因女性相談員が、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。
※来所相談は電話予約が必要です。

場社会福祉課

(☎0848-38-9350)

因島福祉課

(☎0845-26-6209)

高齢者の相談会

日6月24日(水) 10:00~11:30
(毎月第4水曜日)

場イオンスタイル尾道 イオン薬局前

対65歳以上の高齢者やその家族

因もの忘れ・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。

場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)

申間広島県東部保健所保健課
(☎0848-25-2011)

●アレルギー疾患相談

日6月16日(火) 13:30~15:30

因生活・栄養相談(子どもの相談は親子(母子)健康手帳持参)

縮前日まで

●精神保健福祉相談

(精神科医師による相談)

日7月15日(水) 13:30~15:30

場広島県東部建設事務所三原支所

縮7月7日(火)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

日7月16日(木) 縮7月10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6月18日(木)、7月2日(木)

縮前日まで(匿名可)

※検査結果は当日。

成人集団健診

実施日	会場	申込締切
7月23日(木)	みつぎいこい会館	6月17日(水)
7月24日(金)*	みつぎいこい会館	
7月31日(金)	因島総合福祉保健センター	6月24日(水)
8月19日(水)	市民センターむかいしま	7月6日(月)
8月20日(木)	市民センターむかいしま	
8月21日(金)	市民センターむかいしま	

※印の日は託児あり(定員あり)。

託児希望は御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)まで。

申尾道市健康診査お知らせ、市HPから

場集団健診専用コールセンター

☎0120-489-203

(9:00~17:00※土・日・祝日を除く。)

献血 場尾道市献血推進協議会(☎0848-24-1177)

日時	場所
6/20(土) 9:30~12:30 14:00~16:00	ハローズ 因島店
6/21(日) 10:00~16:00	ハローズ 向島店*
6/23(火) 9:30~12:30 14:30~16:00	丸善製薬 本社*
	JA尾道市 向東支店

日時	場所
7/9(木) 10:00~11:30 13:00~15:00	京泉工業
7/16(木) 13:00~15:30	横浜ゴム 尾道工場

※骨髄バンクドナー登録会も開催。

献血は、電話・HP・ラブラッドアプリで予約できます。
(予約人数の上限に達した場合は受付を終了します。)

申☎0120-150-554(平日8:30~17:30)

場https://www.kenketsu.jp/Login

HIV検査は無料・匿名で受けられます

2024年に報告された全国の新規HIV感染者は662人、新規エイズ患者は332人であり、合わせて994人です。

■HIVの感染経路

HIVは感染に気付かず放置すると重篤な状態を引き起こします。無症状でも感染力を持つため、自分でも気づかぬまま、ほかの人に感染させる可能性があります。主な感染経路は、「性的接触」、「血液感染」、「母子感染」です。

■早期発見・早期治療が重要

エイズの発症によりHIVに感染したことがわかる人が、HIV感染者の3割を占めています。エイズ発症前の無症候期に感染を発見し、早期に治療することが重要です。

■匿名・無料で検査できます

広島県東部保健所では無料・匿名で検査を実施していません。検査については事前に連絡し予約してください。

場広島県東部保健所保健課(☎0848-25-4640)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。

申日時期間

場場所

対対象

因内容

申電話

場定員

場料金

場持ち

場電子メール

場縮切

場ホームページ

～おのみち ^{ほね}骨活 ^{かつ}プロジェクト始動!～

本市は骨折による入院件数が多く、特に女性は閉経後に骨量が急激に減少することから、骨の健康を維持・強化して骨粗しょう症や骨折を防ぐことが大切です。

骨粗しょう症予防に有効な食生活や運動などの生活習慣を身につけたり、定期的に骨密度測定をして骨の状況を確認するなど、みんなで「骨活」を実践しましょう！



「骨活」の運動やレシピの紹介▶

6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」です

- ☆毎月19日の「食育の日」は家族で食卓を囲みましょう
- ☆地域産物や旬の食材を活かした食生活を心がけましょう
- ☆郷土料理や行事食を大切に、食文化を受け継ぎましょう
- ☆SDGsについて理解し、環境に配慮した食生活を実践しましょう



高温多湿となる夏季の期間は、細菌性の食中毒が最も発生しやすい時期です。食中毒予防3原則に気を付けて予防しましょう。

■食中毒予防3原則

食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

■家庭でできる予防策

- ・調理前・食べる前は手洗いを徹底する
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・調理器具は清潔に保ち、使用後は洗浄・消毒する
- ・食材は適正な温度で保管する
- ・調理後は速やかに食べる
- ・肉は十分に加熱する

☎健康推進課

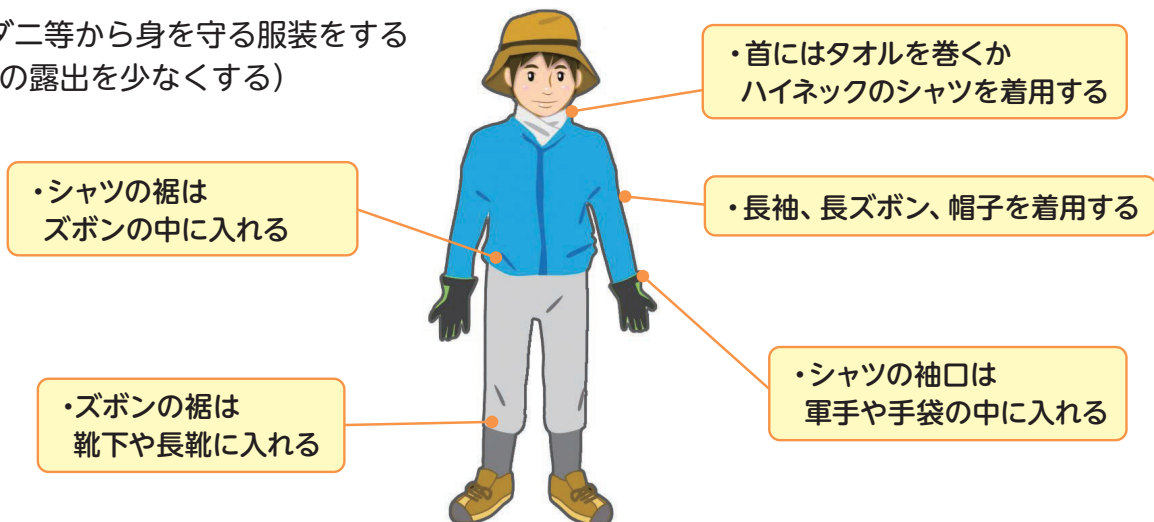
(☎0848-24-1961)

マダニが媒介する感染症に注意しましょう

☎健康推進課(☎0848-24-1961)

ダニがウイルスや細菌などを保有している場合、咬まれた人が「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」などの病気を発症することがあります。マダニは春から秋にかけて活動が盛んになります。農作業や墓参り、レジャーなどで森林や草むらに入る場合には咬まれないよう対策をしましょう。

■マダニ等から身を守る服装をする(肌の露出を少なくする)



■帰宅後はマダニ等に咬まれていないか確認し入浴やシャワーで洗い流しましょう。

■マダニ等に咬まれた時は、無理に引き抜こうとせず医療機関で処置してもらいましょう。

■マダニ等に咬まれた後、2週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状があればすぐに受診してください。

※肌の露出を少なくする服装で、より熱中症にかかりやすくなりますので普段以上に水分補給とこまめな休息を心がけましょう。

歯っぴー検診(歯周病検診)を受けましょう!



受診を希望する歯科医院に電話予約し、自宅に届く受診券を持参して、検診を受けてください。

※治療が必要になった場合の治療費は自己負担となります。

対象者には6月中旬ごろ、ハガキ(受診券)でお知らせします。

歯科医院の一覧はハガキに記載しております。

対今年度20・30・40・50・60・70歳になる人(令和9年3月31日時点)

対7月1日(水)~12月26日(土)

検診を受けて
みんなで
歯っぴー!



健康推進課
(☎0848-24-1962)

障害者委託訓練生募集

障害のある人が職業訓練を通して、能力の開発・向上を図ります。

対各コースで申込・訓練期間、場所が異なりますので、お問い合わせください。

対公共職業安定所に求職登録している障害のある人

対知識・技能習得訓練コース、eラーニングコース

対教科書代等は実費必要

対ハローワーク尾道に応募用紙を提出

対問ハローワーク尾道
(☎0848-23-8609)

対広島障害者職業能力開発校
(☎082-254-1766)

対☎082-254-1716

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。

対6月28日(日) 14:00~16:00

対場アンテナ・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
対料300円

対問アンテナ・コーヒーハウス
(☎0848-22-2080)

在宅介護用品の購入を支援 8月分からの助成券の申請受付開始

対象者は申請をしてください。

対次のすべてを満たす人

①在宅で介護用品を必要とする人

②介護保険法の要介護3以上の認定を受けている人

ただし、要介護3の新規申請者は要介護認定における認定調査票の「排尿」か「排便」の項目において「介助」か「見守り等」に該当すること。

③要介護者本人の属する世帯が市民税非課税世帯の人

助成額(1カ月当たり)

要介護3 1,250円券を3枚

要介護4・5 1,250円券を5枚

受付開始日 7月1日(水)~

※既に交付を受けている人も8月分からの申請が必要です。

※申請にはケアマネジャーの証明が必要ですので、ケアマネジャーに相談してください。

対問高齢者福祉課(☎0848-38-9137)

対因島福祉課(☎0845-26-6210)

対御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

こんにちは 市民病院 79

「地域対象研修会」のご案内

~看護の力で地域での療養生活を支える~

地域全体の看護の質向上を目的に、尾道市内および近隣の医療機関・介護施設等の看護師・介護職を対象とした研修会を開催します。

対7月~12月 毎月第2金曜日(計6回)

※興味のある研修会のみ参加も可能です。

対場尾道市立市民病院

対申二次元コードから

対締6月19日(金) 17:00

申込は
こちらから▶



【研修の日程・内容】 時間 18:00~19:00

月 日	テーマ	内容	講師
7月10日(金)	ACP 意思決定支援	講義	緩和ケア認定看護師
8月14日(金)	看取りに対する看護ケア	講義	緩和ケア認定看護師
9月11日(金)	認知症看護	講義	認知症看護認定看護師
10月9日(金)	体験で学ぶ、ポジショニング ※演習を行います。 スポン着用で動きやすい 服装で参加してください。	講義 演習	特定認定看護師 皮膚・排泄ケア認定看護師
11月13日(金)	不穏患者の看護	講義	精神看護専門看護師
12月11日(金)	スキン-ケア予防	講義	特定認定看護師 皮膚・排泄ケア認定看護師

対問尾道市立市民病院 看護部(☎0848-47-1155(代))

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
対日時期間 対場場所 対対象 対内容 対電話 対定員 対料金 対アクセス 対持ち物 対電子メール 対締切 対ホームページ

B型肝炎訴訟説明会 (広島弁護士)

集団予防接種によるB型肝炎ウイルス感染被害に対する救済手続きについての説明会を開催します。

B型肝炎患者、ご家族がB型肝炎で亡くなられた人、救済手続きへの参加を検討されている人など、弁護団の弁護士が直接個別でのご相談にも対応します。

日 7月4日(土) 13:30~15:30(受付15:00まで)

場 グリーンヒルホテル尾道(東御所町9-1)

問 全国B型肝炎訴訟 広島弁護士事務所(☎0120-10-6589)

原爆被爆者二世の健康診断 を行っています

日 実施中~令和9年2月28日(日)まで
対 両親のいずれかが原子爆弾被爆者である人(広島原爆:昭和21年6月1日以降に生まれた人、長崎原爆:昭和21年6月4日以降に生まれた人)

期 令和9年1月31日(日)消印有効

申 社会福祉課、各支所にある専用はがきで広島県被爆者支援課へ
※広島県HPから電子申請可能。
※詳しくは、社会福祉課、各支所にあるリーフレットをご覧ください。

問 社会福祉課
(☎0848-38-9122)
広島県被爆者支援課
(☎082-513-3116)

家族介護者交流会 季節のハーブを楽しむ会

いろいろなハーブの香りを楽しみながら、在宅で高齢者を介護されている人や介護した経験のある人同士で日頃の悩み等語り合ってみませんか?

日 7月16日(木) 10:00~11:30

場 御調保健福祉センター

対 在宅で高齢者を介護されている人や介護した経験のある人
講師 梶高果代さん(一般社団法人みつぎさいこう代表理事)

料 材料費200円

申 電話で

期 7月9日(木)

問 尾道市北部地域包括支援センター
(☎0848-76-2495)

医師会 だより #35



新生児RSウイルス感染症を防ぐ新戦略 — 母体接種RSワクチン「アブリスボ」が定期接種へ

RSウイルス感染症は乳児の下気道感染症の主要な原因であり、特に生後6か月未満の児では重症化しやすく、入院加療を要する例も少なくありません。これまで重症化予防としては早産児や基礎疾患児に対するモノクローナル抗体製剤の投与が中心であり、すべての新生児を対象とした予防法は存在していませんでした。

近年、母体免疫を利用した新たな予防戦略として、妊婦に接種するRSウイルスワクチン「アブリスボ」が使用可能となりました。本ワクチンを妊娠後期に接種することで、母体で産生された中和抗体が胎盤移行し、出生後早期の乳児をRSウイルス感染から防御することが期待されます。

臨床試験では、生後6か月以内の重症RS下気道感染症の発症を有意に減少させることが示されており、安全性についても母体および新生児ともに大きな懸念は認められていません。特にRS流行期に出生する児では予防効果が高く、出生直後から防御が得られる点は従来の方法にはない利点です。

さらに本ワクチンは、2026年4月から予防接種法に基づく定期接種の対象となり、公費で接種が可能となります。費用負担なく接種できる体制が整うことで、これまで以上に多くの妊婦が接種の恩恵を受けることが期待されます。一方で、制度開始後も接種率は医療者側の理解と説明に大きく左右されると考えられます。

RSウイルス感染症は健常児でも重症化することがあり、産科医、小児科医のいずれにとっても日常診療で遭遇する重要な疾患です。母体接種ワクチンは特定のハイリスク児に限定されない普遍的予防手段となり得るため、妊婦健診の場での情報提供が極めて重要になります。

今後は妊婦への適切な説明と接種機会の確保が、新生児RS感染症の減少に直結すると考えられます。地域医療に関わるすべての医師が本ワクチンの意義を理解し、対象患者へ積極的に接種を勧めていくことが期待されます。

JA尾道総合病院

坂下知久先生