

まめまめ通信158 アルコール関連問題啓発週間

毎年11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。
お酒は楽しいひと時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すことがあります。年齢やライフステージに応じたお酒との付き合い方を知り、自分や家族のお酒との付き合い方を見直してみましょう。

20歳を迎えたら

妊娠・授乳期

働き世代

高齢期

正しい飲酒を知ろう

- ・お酒の強い・弱いには個人差があります。自分の体質や適量を知りましょう。
- ・短時間での大量飲酒は、「急性アルコール中毒」につながります。危険な飲み方は、しない/させないようにしましょう。

家族みんなで支える

- ・妊娠、授乳中の飲酒は、赤ちゃんの発育に悪影響を与える可能性があるため飲酒は控えましょう。
- ・家族も一緒にお酒との付き合い方を考え、安心して過ごせる環境を作りましょう。

健康を意識した飲酒

- ・健康診断などをきっかけに自らの飲酒状況を振り返りましょう。
- ・過度の飲酒はがんや肝障害、生活習慣病のリスクを高めます。
- ・ストレスや不安を解消するための飲酒は、依存症になる可能性を高めるため避けましょう。

身体に合わせた飲酒

- ・加齢により体内の水分量等が減少しアルコールの影響を受けやすくなるため、ぶらつきや転倒に注意しましょう。
- ・薬によってはアルコールの影響が強くなる場合があります。医師や薬剤師に相談しましょう。

健康推進課(☎0848-24-1962)

お酒で悩んでいませんか？ 尾道断酒うず潮会

▼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(阪本☎090-8247-3437)

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。お気軽にご参加ください。



手話通訳者が 窓口でお手伝いします

10月20日(火)、11月17日(火)
9:00～12:00

手話通訳が必要な人は社会福祉課窓口にお越しください。
市役所本庁での手続きなどをお手伝いします。

※来庁時間が分かる場合は事前にお知らせください。

社会福祉課

(☎0848-38-9125
☎0848-38-9206)

✉ s-fukusi@city.onomichi.hiroshima.jp



尾道市立市民病院 看護職員採用試験

尾道市立市民病院看護師の採用試験を11月に予定しています。

詳細は病院HPに掲載しています。

尾道市病院事業局試験委員会
(尾道市立市民病院総務人事課内
☎0848-47-1155(代))

献体にご協力ください

献体とは、医学教育と研究、そして後世の人間育成のため、自らの意思により、死後の自分の体を無条件、無報酬で提供することです。詳しくはお問い合わせください。

岡山市立市民病院(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)

さわやか健康教室

11月11日(水) 14:00～15:00

公立みつぎ総合病院

講演会(演題「アンガーマネジメント」)

講師 野津 愛(公認心理師)

公立みつぎ総合病院

(☎0848-76-1111)

✉ info@mitsugibyoin.com



出勝ち

出勝ち たもん

健康まつりで シルリハを体験!



昨年のおのみち
市民健康まつりの様子▶

いつでも・どこでも・だれでもできるシルリハバビリ体操。地域の健康まつりで、気軽に体験できます。
「どんな体操?」「ちょっと体を動かしてみたい」という人も気軽にお立ち寄りください。

日時・行事名	場所
10月17日(土) 9:50~12:30 向島健康福祉まつり	市民センターむかいしま
10月24日(土) 10:00~15:00 尾道市御調地区健康福祉展	公立みつぎ総合病院 御調保健福祉センター みつぎいきいきセンター
11月8日(日) 9:00~12:30 おのみち市民健康まつり	総合福祉センター
11月8日(日) 10:00~12:00 瀬戸田健康まつり	瀬戸田小学校体育館

※シルリハバビリ体操の実施時間は各会場によって異なります。

あなたの骨は元気ですか? 骨を丈夫に保つための生活習慣や運動のポイントをお伝えします。

日 11月5日(木) 13:30~15:30

場 みつぎいきい会館「多目的ホール」

内 講義と運動実技、骨密度測定(希望者)

講師 久保 恵さん(健康運動指導士)、管理栄養士

持 屋内用シューズ、飲み物、運動のできる服装

対 概ね40~74歳の市民

定 20人

締 10月30日(金)

申 問 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

医師会 だより #36



尾道市立夜間救急診療所の現状

救 急医療を必要とする患者さんは、昼夜を問わず発生します。比較的軽症と思われる患者さんが高次医療機関を受診すると、本来その病院でしか治療できない重症患者さんの診療に影響を及ぼし、医療従事者の負担増加にもつながります。このため、夜間救急診療所では比較的軽症の患者さんを受け入れることで、高次医療機関の負担軽減に貢献しています。診療は患者さんの受診が多い時間帯である午後8時から午後11時までを年間を通じて行っています。

診療所の勤務は、毎日、内科系医師1名、外科系医師1名、看護師3名、薬剤師1名、事務職員2名、警備員1名で運営しています。医師については、尾道市医師会の開業医・勤務医をはじめ、近隣医師会からの応援を含む計99名の医師が当番制

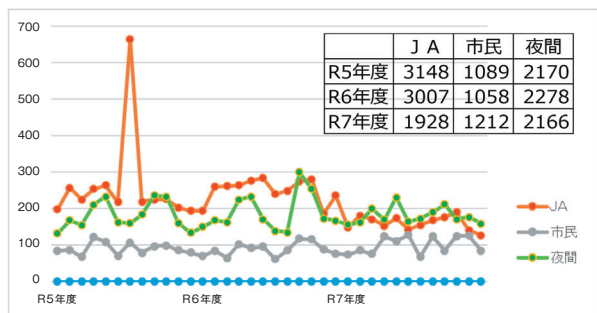
で診療にあたっています。

受診患者数の推移はコロナの流行期には減少していましたが、現在は徐々に受診者数が増加してきており、図表に示すように令和7年度には地域施設の中で最多となりました。

受診理由としては、内科系では感冒やインフルエンザなどの呼吸器疾患、胃炎や腸炎などの消化器疾患が多くを占めています。外科系では、打撲、咬傷、切創などの外傷が主な受診理由となっています。一方、診療所で実施できる検査や処置、使用できる治療薬には限りがあるため、重症度が高いと判断された場合や病院での治療が必要と判断された場合には、高次医療機関へ紹介しています。令和7年度は2,166名の受診患者のうち、脳梗塞や胆石症などが疑われたり骨折のある患者さん81名を高次医療機関へ紹介しました。このような高次医療機関との円滑な連携により、夜間救急診療所においても安心して診療を受けていただける体制を維持しています。夜間救急診療所の診療は、地域の医師会や総合病院の医師、地域薬剤師会の薬剤師をはじめ、多くの医療スタッフの協力と支えによって成り立っています。今後も地域医療の一翼を担い、夜間における初期救急医療の充実に努めてまいります。

(尾道市立夜間救急診療所所長)

瀬浪正樹先生



**10月からインフルエンザ、新型コロナワクチンの
高齢者定期予防接種(B類疾病)が始まります**

	インフルエンザ	新型コロナワクチン
接種期間	10月1日(木)～令和9年1月31日(日)	10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
料金	1,500円(1人1回のみ)	4,700円(1人1回のみ)
接種場所	県内の広域化予防接種受託医療機関 ※	
対象者	尾道市に住民票があり、接種日に①②のいずれかに該当する人。 ①65歳以上の人。 ②60歳以上65歳未満の人で心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫ウイルスにより免疫機能に障害のある人(医師の証明書が必要)。 	

※事前に医療機関で予約を取ってください。

※市外や県外の医療機関で接種を希望する場合:必要書類がありますので、必ず事前に健康推進課へお問い合わせください。

※対象者以外の人で接種を希望する場合は、全額自己負担で接種可能です。
金額は、各医療機関へお問い合わせください。

■生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は、無料で接種が受けられます。

市民税非課税世帯の人は、事前に窓口で申請し、無料券を受け取ってください。

持 参 物	本人確認ができるもの(マイナンバーカード、免許証等) ※同一世帯以外の方が代理で申請する場合は、印鑑と委任状が必要
手 続 不 要	次の書類をお持ちの人は、申請手続不要です。直接医療機関窓口で提示してください。 ◇ 被保護者証明書 ◇ 介護保険負担限度額認定証 ◇ 介護保険料額決定(変更)通知書(3ページの世帯課税区分が「非課税」の人)※ ※単身世帯の場合は、「本人課税区分」のみ非課税の表示がされます。
申 請 窓 口	健康推進課(総合福祉センター1階)、因島総合支所健康推進課、瀬戸田福祉保健センター 瀬戸田支所、御調保健福祉センター、向島支所、向東連絡所、浦崎支所、百島支所 市役所本庁(市役所のみ、10~11月の期間で、9:00~12:00/13:00~16:00)

※資格確認書は、非課税世帯であることの証明書類として使用することはできません。

■接種後の副反応について

接種後、次のような副反応が発生する可能性があります。

- ・接種部位…痛む、腫れる、赤くなるなど
- ・全身症状…発熱、悪寒、頭痛、倦怠感など
- ・稀に報告される重い副反応として、アナフィラキシー、ギラン・バレー症候群、けいれん等

■予防接種健康被害救済制度について

定期予防接種の副反応により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障が出るような障害が残ったりするなどの健康被害が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、予防接種法に基づく給付を受けることができます。

認定された場合、健康被害の程度等に応じて、医療費、医療手当、障害年金等が支給されます。

問健康推進課(☎0848-24-1961)

接種可能な医療機関一覧

※希望する医療機関へ事前に予約してください。

市外局番(0848) ※因島・瀬戸田の市外局番(0845)

町名	医療機関名	電話番号	インフル	コロナ	町名	医療機関名	電話番号	インフル	コロナ
御調神	医療法人たなか医院	76-0160	○	○	高須	おぐら小児科※1	20-2370	○	
御調市	公立みつぎ総合病院	76-1111	○	○	高須	板阪整形外科クリニック※2	56-0506	○	
御調丸河南	本多医院	76-0036	○	○	高須	上野整形外科	46-0080	○	
美ノ郷三成	くさか整形外科	48-4870	○	○	高須	古島整形外科※2	20-2222	○	○
美ノ郷三成	たがしら医院※2	48-3588	○	○	高須	ささき皮膚科	56-1321	○	
美ノ郷三成	土橋内科医院	48-4114	○	○	高須	加納内科消化器科※2	47-3200	○	○
美ノ郷白江	山本医院	48-0021	○		高須	高橋医院	46-0004	○	○
平原	平原クリニック	21-2021	○	○	高須	つきおきクリニック	29-5631	○	○
栗原	大岡耳鼻咽喉科医院	38-1023	○		高須	原田内科クリニック	56-1323	○	○※1
栗原	藤本医院	23-2424	○	○	高須	本田クリニック※1	56-1855	○	○
栗原	正岡クリニック※2	24-2411	○	○	高須	丸谷循環器科内科医院※2	46-7755	○	○
栗原	小松クリニック	22-8855	○	○	高須	みやの耳鼻咽喉科	47-3387	○	○
門田	かなもと医院	23-4677	○	○	高須	山本病院	46-0634	○	○
栗原東	平櫛内科医院※2	22-9748	○	○	百島	百島診療所	73-5399	○	○
栗原西	かつたにクリニック	38-2511	○		向東	坂上整形外科クリニック	45-3800	○	○
栗原西	さとう皮ふ科	20-0707	○		向東	まつなが眼科	44-8601	○	
栗原西	弘田内科クリニック	20-1266	○	○	向東	松本内科胃腸科医院	45-2277	○	○
栗原西	正岡外科胃腸科医院	23-5255	○	○	向東	よしはら内科外科リハビリ	45-0007	○	○
三軒家	おかはし内科医院	22-2262	○	○	向島	大田垣医院	44-0660	○	○
天満	森本医院※2	22-5009	○		向島	小坂耳鼻咽喉科クリニック	45-3336	○	
沖側	神田ファミリークリニック	36-5588	○	○	向島	土本ファミリークリニック※2	44-0246	○	
神田	木曾病院	23-5858	○	○	向島	得本医院※2	45-0555	○	○
手崎	西医院	23-2437	○	○	向島	三宅医院	44-1048	○	○
古浜	田辺クリニック	24-1155	○	○	向島	向島小児科外科クリニック	44-7881	○	
新浜	尾道クリニック	25-3077	○	○	向島	山本医院	44-0308	○	○
新浜	村上記念病院	22-3131	○	○	因島重井	医療法人社団藤井医院	25-0088	○	○
西御所	ささき小児科医院	22-4083	○	○	因島重井	えんこうクリニック	23-7570	○	
西御所	檀上医院※2	22-3861	○	○	因島中庄	因島医師会病院※1	24-1210	○	○
土堂	こころ尾道駅前クリニック※1	36-5561	○	○	因島中庄	藤田医院	26-2030	○	○
土堂	能宗クリニック	22-3399	○		因島中庄	森尾内科医院	24-3470	○	○
長江	藤田内科医院	20-7133	○	○	因島土生	眞田クリニック	22-0867	○	○
西久保	板阪内科小児科医院※2	37-3803	○		因島土生	鈴木内科医院※1	22-9585	○	○
久保	諫見内科眼科医院	37-5805	○		因島土生	巻幡内科医院	22-2696	○	○
久保	笠井病院※1	37-2308	○	○	因島土生	巻幡内科循環器科※2	22-3111	○	○
久保	高亀医院	37-3102	○	○	因島土生	三宅医院	22-0554	○	○
久保	こどもクリニックさとう	20-7330	○		因島土生	弓場医院※2	22-0235	○	○
久保	砂田内科	37-5888	○	○	因島田熊	まきはたクリニック※2	22-6661	○	○
久保	松本病院※2	37-2400	○	○	因島原	中郷クリニック 東生口診療所	26-3050	○	○
新高山	尾道市立市民病院	47-1155	○	○	瀬戸田瀬戸田	児玉医院	27-0833	○	○
浦崎	神原こうじクリニック	73-5617	○	○	瀬戸田瀬戸田	医療法人社団回生会永井医院	27-0020	○	○
浦崎	佐藤内科クリニック	73-2380	○	○	瀬戸田中野	瀬戸田診療所	27-2161	○	○

(※1:かかりつけ患者のみ、※2:かかりつけ患者優先)

令和8年7月時点の情報です。最新情報は尾道市ホームページをご確認ください。

出勝ち たもん