# 健康・福祉

## 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24日㈫、②12月10日㈭ 13:30～16:00
担当　公認心理師
定各日２人
締①11月20日㈮、②12月９日㈬
申問健康推進課
(☎0848－24－1962)

**■御調保健福祉センター**

日12月16日㈬ 13:30～15:30
担当　公認心理師、保健師
定員　2人
締12月15日㈫
問御調保健福祉センター
(☎0848－76－2235)

**■因島総合支所**

日12月17日㈭ 13:00～16:00
担当　精神保健福祉士
定 2人
締12月10日㈭
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26日㈭ 13:00～16:00
担当　精神保健福祉士
定 2人
締11月19日㈭
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12月１日㈫ 14:00～15:00

**■浦崎公民館**

日12月８日㈫ 10:00～11:00

**■総合福祉センター**

日12月11日㈮ ９:30～11:00

**■因島総合支所**

日12月16日㈬ 14:00～15:00
申問健康推進課
(☎0848－24－1962)

### 成人集団健診

| 実施日 | 会　場 | 申込締切 |
|---|---|---|
| １月20日㈫ | 瀬戸田福祉保健センター | 11月24日㈫ |
| １月21日㈬ | 因島総合福祉保健センター | |
| １月27日㈫ | 市民センターむかいしま | 12月９日㈬ |
| １月28日㈬ | 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
(９:00～17:00※土・日・祝日を除く。)

### 高齢者の相談会

日11月25日㈫ 10:00～11:30
(毎月第４水曜日)
場イオンスタイル尾道
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)

申問広島県東部保健所保健課
(☎0848－25－2011)

**●アレルギー疾患相談**

日11月17日㈫ 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12月16日㈬ 13:30～15:30
場広島県尾道庁舎
締12月８日㈫

### 献血

問尾道市献血推進協議会
(☎0848－24－1177)

| 日　時 | 場　所 |
|---|---|
| 11／18㈫ ９:30～11:00 12:30～15:30 | 市役所本庁※ |
| 12／ 8㈫ 10:15～13:15 14:30～16:30 | 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・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)
HPhttps://www.kenketsu.jp/Login

### 手話通訳者が窓口でお手伝いします

日11月17日㈫、12月15日㈫ ９:00～12:00
手話通訳が必要な人は社会福祉課窓口へお越しください。
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。
問社会福祉課
(☎0848－38－9125
FAX0848－38－9206)
e s-fukusi@city.onomichi.hiroshima.jp

### 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28日㈯ 13:00～16:00
場総合福祉センター
料300円(茶菓子代)
問自助グループ・ツナグ
(☎070－2366－9416)

### 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。
申問社会福祉課
(☎0848－38－9350)
因島福祉課
(☎0845－26－6209)

■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。
日日時・期間　場場所　対対象　内内容　定定員　料料金　持持参物　締締切
申申込方法・申込先　問問い合わせ先　☎電話　FAXファクス　e電子メール　HPホームページ

## 令和8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と関心を深め、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17日㈫ 13:30～15:30
（受付12:30～）
場総合福祉センター
内大会式典（社会福祉活動功労者表彰）
記念講演・落語
「発達障害は私にとってギフトでした！」
講師　柳家花緑さん（落語家）



手話通訳・要約筆記あり
問社会福祉協議会総務課
（☎0848－22－8385）

出かたん出勝ち

## 元気はつらつ!! 健康づくりセミナー 知って得する！血液さらさら大作戦「脂質異常編」（2回シリーズ）

脂質異常症についてもっと知りたいあなたへ！予防・改善のコツをお伝えします。

【運動編～コレステロールを下げる運動のコツ～】
日12月３日㈭ 13:30～15:30
内講義・運動実技
講師　尾畑昇悟（公立みつぎ総合病院健康管理部長）
手嶋　恵さん（健康運動指導士）
場みつぎいこい会館
持屋内用シューズ、飲み物

【栄養編～美味しく減る脂ぃベジクッキング～】
日12月11日㈭ 10:00～13:00
内講義・調理実習・ベジチェック
講師　管理栄養士
場御調保健福祉センター
持調理実習代（400円）、エプロン、三角巾、米１合
対概ね40～74歳で出来るだけ２回とも参加できる人
定20人
締11月27日㈭
申問御調保健福祉センター
（☎0848－76－2235）



# まちなか福祉ひろば2026 inおのみち

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、障害のある人の社会参加を促進することを目的として定められています。今年度も、障害について考えるきっかけとして、イベントを開催します。

障害の有無にかかわらず、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？

**日11月30日㈰ 10:00～14:00**

内【尾道商業会議所記念館広場】
・物品販売（市内の福祉事業所が製造したお菓子、野菜、雑貨、弁当など）
【まちなか文化交流館】
・スタンプラリー（クイズに答えてスタンプを集め、プレゼントをゲットしよう！）
・啓発展示（市内の福祉事業所が作成した事業所紹介やサークル紹介など）
※詳細は、市HPに掲載します。

市内の障害者（児）施設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。

**日12月３日㈭～９日㈬**
**場市役所本庁１階**
**総合福祉センター１階**
**因島総合支所１階**




問社会福祉課（☎0848－38－9124）

## もしも、病気やけがで障害が残ったら… 障害基礎年金をご存じですか

国民年金加入中や、20歳前の病気やけがで障害の状態（精神の障害も含む）になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金が支給されます。

■支給要件
①初診日（障害の原因となった病気やけがで初めて医師の診療を受けた日）に国民年金に加入中の人、または、老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない60歳以上65歳未満の人。
②初診日の前日に一定の保険料納付要件を満たしていること。
③障害認定日（初診日から原則として１年６カ月を経過した日かそれ以前に症状の固定した日）に障害年金等級表の１級または２級の障害の状態になっていること。

■20歳前に初診日があるとき
20歳前の病気やけがにより障害になり20歳に達したとき、障害年金等級表の１級か２級の状態にあれば、障害基礎年金を受けられます。※所得制限あり。

問保険年金課
（☎0848－38－9143）
※初診日が厚生年金加入中や３号被保険者（サラリーマンの配偶者）期間の人は、三原年金事務所（☎0848－63－4111）へお問い合わせください。

## アピアランスケア相談会

日11月25日㈫ 10:00～12:00
場尾道市立市民病院　新館４階
講義室（下着のご試着・ご相談）
研修室（帽子・ウィッグ、ネイル）
参加費無料・申込不要
内アピアランスケアとは、治療に伴う外見の変化によって生じる、気持ちのつらさや生活上の困りごとを軽くし、その人らしい生活を送れるように支えるケアです。
外見を整えることだけが目的ではありません。外出、仕事、家族や友人との交流など、患者さんが大切にしている生活を続けられるように、一緒に方法を考えます。
ウィッグや補整下着（乳癌術後の下着）などのメーカー協力による展示会では、アドバイザーによる試着や、治療中の皮膚障害や脱毛、爪のケアについてのご相談にも対応いたします。
スキンケアについてご紹介するとともに保湿剤やシャンプー等のサンプルもご用意しています。
問尾道市立市民病院地域医療連携室
（☎0848－47－1170）

詳しくはこちら▶

# まめまめ通信159 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

## 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。**



問健康推進課（☎0848－24－1961）

# こんにちは市民病院です83

問尾道市立市民病院（☎0848－47－1155（代））

## 骨粗しょう症と背骨の骨折について

骨粗しょう症が進行すると、しりもちをつく程度のわずかな衝撃でも背骨が折れてしまうことがあります。背骨の骨折は強い痛みを伴わない場合も多く、気づかないまま過ごしてしまう「いつのまにか骨折」と呼ばれる状態になることがあります。放置すると折れた背骨がつぶれて変形し、背中が丸くなる原因となります。一度つぶれた背骨を完全に元に戻すことはできないため、早期の発見と治療がとても重要です。

腰の痛みが続く、身長が縮んだ気がする、背中が丸くなってきたなどの症状がある方は、骨粗しょう症や背骨の骨折が隠れている可能性があります。医療機関では骨密度検査で骨の強さを調べ、必要に応じて薬物療法、コルセットによる支持、折れた背骨を内側からセメントで補強する治療（椎体形成術）などを行います。

背骨は日常生活を支える大切な柱です。
気になる症状があれば
早めにかかりつけ医を受診し、
いつまでもまっすぐに伸びた
健康的な背骨を保ちましょう。



整形外科医師
本村賢信



■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。
日日時・期間 場場所 対対象 内内容 定定員 料料金 持持参物 締締切
申申込方法・申込先 問問い合わせ先 ☎電話 FAXファクス e電子メール HPホームページ

## 「おのみち健幸チャレンジ+10」の結果提出をお忘れなく!

提出期間　12月１日㈫～14日㈰
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）、市役所本庁（保険年金課）、因島総合支所（健康推進課）、御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所、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

問健康推進課
（☎0848－24－1962
FAX 0848－24－1966）

▲電子申請

## 令和８年度 あいサポートアート展

広島県では、障害のある人が芸術活動への参加を通じて生活を豊かにするとともに、県民の障害への理解と認識を深め、障害のある人の自立と社会参加の促進に寄与することを目的として「あいサポートアート展」を開催しています。

絵画をはじめ、陶芸や立体造形など多彩な作品を展示します。ぜひご来場いただき、作品のすばらしさを実感してください。

日11月17日㈪～23日㈷
9:30～17:00
※17日は11:00～、23日は16:00まで
場ふくやま美術館１階ギャラリー・ホール（福山市西町2－4－3）
問あいサポートアート展事務局
（☎082－228－0131）




## シル・リハ体操だより Vol.18

問高齢者福祉課（☎0848－38－9137）

### シルリハ体操をしよう！ 今回のテーマは 「ふとももの内側を鍛えよう」



● ふとももの内側にはどんな筋肉がある？

ふとももの内側にあるいくつかの筋肉を総称して「内転筋群」といいます。

● 役割は？

ふとももの内側の筋肉は、脚を内側に閉じたり、股関節を安定させたりする働きがあります。
筋力が低下すると、脚のバランスが崩れてO脚になりやすく、膝に負担がかかることで、膝の痛みが出やすくなります。

▲市HP

### シルリハのおすすめ体操 「膝を押し合う運動」

①椅子に座り、足をこぶし１個分くらい開きます。
②両手を合わせて、膝の間に手を入れます。
③手をはさむように、膝を内側に６秒程度押し合います。
④力を抜きます。



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。

# 子育て

【尾道地域（向島を含む）】問健康推進課　（☎0848-24-1960 FAX 0848-24-1966）
【因島・瀬戸田地域】問因島総合支所健康推進課（☎0845-22-0123）
【御調地域】問御調保健福祉センター　（☎0848-76-2235）

### 乳幼児健診

| 健診名 | 場　所 | 日　程 |
|---|---|---|
| ４カ月児健診 | 総合福祉センター | 11月26日㈬ |
| | 御調保健福祉センター | 11月17日㈫ |
| | 瀬戸田福祉保健センター | 11月27日㈭ |
| １歳６カ月児健診 | 総合福祉センター | 12月３日㈬ |
| | 御調保健福祉センター | 11月17日㈫ |
| | 瀬戸田福祉保健センター | 11月27日㈭ |

| 健診名 | 場　所 | 日　程 |
|---|---|---|
| ３歳児健診 | 総合福祉センター | 11月19日㈬<br>12月10日㈬ |
| | 御調保健福祉センター | 11月17日㈫ |
| | 瀬戸田福祉保健センター | 11月27日㈭ |

※対象者には個別通知します。健診日の１週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。