

# 健康・福祉

## シルバーリハビリ体操 2級指導士養成講習会

■12期生  
 日 6月6日・9日・13日・16日・20日  
 23日・27日・30日の10:00~16:00  
 締 5月12日(金)

■13期生  
 日 11月7日・10日・14日・17日・21日  
 24日・28日、12月1日の10:00~16:00  
 締 9月29日(金)

[共通事項]

対 次のすべてに該当する人  
 ①概ね60歳以上の市民  
 ②常勤の職についていない人  
 ③シルバーリハビリ体操指導士としてボランティア活動ができる人

場 尾道市市民会館  
 ※変更の場合あり。  
 講習科目 解剖運動学、食生活と栄養、シルバーリハビリ体操など

定 各期30人  
 ※募集要項・申込書は高齢者福祉課、健康推進課、瀬戸田福祉保健センター、各支所にあります。

申 高齢者福祉課  
 (☎0848-38-9450)

## 国保・後期高齢者医療の 人間ドック助成(平成29年度)

対 40歳以上の尾道市国保と後期高齢者医療の被保険者  
 市役所での助成券申込期間  
 4月下旬~10月31日(火)

助成対象人間ドック受診期間  
 5月1日(月)~  
 平成30年3月31日(土)

※助成の要件、申請方法、検査項目などは、広報おのみち4月号でお知らせする予定です。

人間ドック助成対象実施機関

- 松本病院
- 中国労働衛生協会
- 尾道市立市民病院\*
- JA尾道総合病院\*
- 公立みつぎ総合病院\*
- 村上記念病院\*
- 因島医師会病院\*
- 因島総合病院\*

(\*印は、脳MRI検査のできる機関です)  
 ※医療機関への予約開始日は医療機関によって異なります。

申 保険年金課  
 (☎0848-38-9107)

## 国保・健診結果情報提供に対する 2,000円助成は3月末まで

対 次のすべてに該当する人

①平成28年4月1日から尾道市国保資格のある人

②今年度中に特定健診の受診券を使用せず事業主健診(特定健診項目を含む)などを受診した人

締 3月31日(金)  
 ※健診結果が4月に届く場合も3月末までに要申請。

申 保険年金課  
 (☎0848-38-9107)

献血		場 所
3/26(日)	10:00~12:30 13:30~15:30	イオン尾道

尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

## 健康相談など

健康診査の結果や血圧・体重などを記入できる健康手帳を配布しています。(40歳以上の市民)  
 配布場所 健康推進課、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、向島支所、瀬戸田福祉保健センター

### こころの相談

■総合福祉センター  
 ●こころの健康・ひきこもり相談(要申込/定 各回2人)

日 3月16日(木) 13:30~16:30  
 4月11日(火) 13:00~16:00

対 こころ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  
 担当 精神保健カウンセラー

申 健康推進課  
 (☎0848-24-1962)

■御調保健福祉センター  
 ●こころの相談(前日までに要申込)

日 3月22日(水) 13:30~15:30

対 こころの悩みのある人か家族  
 担当 臨床心理士、保健師  
 申 御調保健福祉センター  
 (☎0848-76-2235)

### もの忘れなんでも相談室

■御調保健福祉センター※要申込。  
 日 3月16日(木) 13:30~15:00

対 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人  
 申 北部地域包括支援センター  
 (☎0848-76-2495)

### 成人健康相談など

■ニチエー三成店  
 ●まめに暮らそう相談会

日 3月28日(火) 10:30~11:30

対 ワンポイント講座「悪徳商法撃退」、高齢者のための困りごと相談会

申 北部地域包括支援センター  
 (☎0848-76-2495)

### 東部保健所での相談(要申込)

●B型・C型肝炎ウイルス検査  
 日 第3月曜 ※祝日を除く。

対 他で検査機会がない人、今まで検査を受けたことのない人

●HIV抗体検査と相談  
 日 第3月曜 ※祝日を除く。

※匿名受付。電話相談随時。

●アレルギー疾患相談  
 日 第3火曜 13:30~15:30

対 生活・栄養相談(お子さんは母子健康手帳持参)

●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)  
 日 3月22日(水) 13:30~15:30

場 東部建設事務所三原支所  
 申 広島県東部保健所保健課  
 (☎0848-25-2011)

## 在宅で介護をしているご家族へ 家族介護慰労事業

次のすべてに該当する介護者(家族)に慰労金10万円を支給(各年度1回)します。該当する場合はお問合せください。

○市内に住所を有し、市民税非課税世帯

○介護保険の要介護4か5の認定を受けた市民税非課税世帯の高齢者を、現に在宅で介護している同居の家族

○要介護者が施設入所せず、過去1年間介護保険サービスを利用していない

○概ね3カ月以上の長期入院をしていない

場 高齢者福祉課  
 (☎0848-38-9137)

## 精神障害者の家族同士の語り合い よつば会家族教室

日 3月29日(水) 13:30~15:30  
 場 市民センターむかいしま

対 精神障害者の家族・当事者、精神障害福祉に関心のある人

場 NPO法人尾道こころネットよつば会事務局  
 (☎0848-37-6600)

## 介護予防講演会 「幸せに歳を重ねる幸齢社会 おのみちを目指して」

日 4月26日(水) 14:00~16:00  
 場 総合福祉センター

講師 沖田光昭  
 (公立みつぎ総合病院副院長)

※シルバーリハビリ体操も実施。  
 場 高齢者福祉課  
 (☎0848-38-9450)

## 年金受給資格が 10年に短縮されます

対 65歳以上で保険料を10年以上納めた人(免除・猶予などを含む)

※対象者には7月までに日本年金機構から「年金請求書」が届きます。

受給開始日 平成29年9月分から  
 場 日本年金機構年金ダイヤル  
 (☎0570-05-1165)

## まめまめ通信④ 3月は自殺対策強化月間 あなたもなれるゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

春は、進学や就職や転勤など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあります。悩みを抱えた時、身近に相談できる存在がいること、孤立・孤独を防ぐことが自殺予防には重要です。

あなたの大切な人の様子がいつもと違うとき…「眠れてる?」「どうしたの?」とまずは「声かけ」から始めませんか。



### ゲートキーパーの基本的な姿勢

- ①気付く…家族や仲間の変化に気付いて声をかける
- ②聞く…本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- ③つなぐ…本人の気持ちを受け止めてから専門家や相談機関に相談するよう促す
- ④見守る…温かく寄り添いながらじっくりと見守る

場 健康推進課 (☎0848-24-1962)

## 「いのちを守るこころの健康ポスター」 優秀作品が決定

こころの健康づくりに関心を持ち、いのちの大切さへの意識を高める機会とするため、市内の中学生・高校生を対象にポスターを募集しました。

各支所などで優秀作品を紹介しています。

中学生の部 最優秀賞 吉和中学校2年 亀田美幸さん

高校生の部 最優秀賞 尾道高等学校1年 井上花梨さん

場 健康推進課 (☎0848-24-1962)

## 気になることはありませんか? 発達障害の相談窓口があります

発達障害は、生まれつきの脳の機能の障害と言われています。成長するにつれ、コミュニケーションが苦手だったり、課題や遊びなどの活動に集中し続けることができないなど、生活のしづらさを感じることもあるかもしれません。

しかし、周りの人の理解と工夫で、その人が持っている本来の力がしっかりと生かされるようになっていわれています。

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日~8日は「発達障害啓発週間」です。気になることがあれば、市の相談窓口をご利用ください。

場 社会福祉課 (☎0848-38-9124)  
 因島福祉課 (☎0845-26-6210)

尾道市障害者サポートセンターはな・はな (☎0848-29-5002)  
 はな・はな因島・瀬戸田センター (☎0845-24-3632)

■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 先 問 問い合わせ先 ☎ 電話 ☎ フラックス ☎ 電子メール ☎ ホームページ