平成30年度あいサポートアート展選定作品を展示します

障害のある人が製作した芸術作品を鑑賞し、障害への理解と認識を深め、障害のある人の芸術活動を一層促進するため、あいサポートアート展選考委員会で選定された作品を展示します。

日平成31年１月７日(月)～17日(木)
場市役所本庁１階ロビー
問社会福祉課
（☎0848－38－9125）

尾道市御調地区保健福祉大学

■「健康寿命をのばす脳活文字講座」

日１月11日(金)
13:30～15:00
場公立みつぎ総合病院
内文字を意識して書くことの脳や身体への効果や、実用的な美しい文字の書き方を楽しく教えていただきます。
講師　岡本真由さん（筆跡診断士、書道講師）
問御調保健福祉センター
（☎0848－76－2235）

視覚障害のある人を対象にしたパソコン講習会

日平成31年１月16日・30日、２月13日・27日の水曜
13:00～16:00（全４回）
場総合福祉センター
対広島県在住の視覚障害者（身体障害者手帳所持者）で音声を聞き取れる人
内パソコンの基本操作、日本語入力、インターネットの利用、電子メールの送受信など※視覚障害者向けソフトを利用。
定５人（抽選）
締平成31年１月９日(水)
※申込方法等、詳しくはホームページか電話でお問い合わせください。
問広島県障害者ITサポートセンター
（☎・FAX082－224－3875）

第４回成年後見実践セミナー

日平成31年１月20日(日)
13:30～16:00
場高須町4788-11　CSCビル２階
※駐車場はありません。
内市民後見活動の実際
定15人※要申込。
講師　本田誠四郎さん（医師）、山脇将司さん（弁護士）
申問認定NPO中国四国成年後見センター（☎0848－36－6753）

集団健診　[要申込]

問健康推進課（☎0848－24－1962）

実施日	場　所	申込締切
2／15(金)	瀬戸田福祉保健センター	1／10(木)
※18(月)	総合福祉センター	
19(火)		
20(水)		

受付時間　8:30～10:00
※託児あり（要申込）。
●健診実施機関はすべて中国労働衛生協会。
●申込方法や健診項目などは、広報おのみち４月号折込「健康診査お知らせ」をご確認いただくか、電話でお申込みください。

■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　✉電子メール　HP ホームページ

健康相談など

成人健康相談

■総合福祉センター
日１月15日(火)受付９:30～10:30
内健診結果説明、健康相談（保健師）、栄養相談（栄養士）、骨密度測定など
問健康推進課
（☎0848－24－1962）

こころの相談

●こころの健康・ひきこもり相談
（前日までに申込／定各日２人）
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
■総合福祉センター
日12月20日(木) 13:30～16:30
１月８日(火) 13:00～16:00
申問健康推進課
（☎0848－24－1962）

■因島総合支所
日12月21日(金) 13:30～16:30
申問因島総合支所健康推進課
（☎0845－22－0123）
●こころの相談
（前日までに申込／定２人）
対こころの悩みのある人か家族
■御調保健福祉センター
日12月19日(水) 13:30～15:30
担当　臨床心理士、保健師
申問御調保健福祉センター
（☎0848－76－2235）

もの忘れ何でも相談

■御調保健福祉センター
※要申込、個別相談。
日12月20日(木) 13:30～15:00
■ニチエー三成店※個別相談。
日12月25日(火) 10:30～11:30
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
申問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）

●アレルギー疾患相談
日12月18日(火)、１月15日(火)
13:30～15:30
内生活・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12月19日(水) 13:30～15:30
●B型・C型肝炎ウイルス検査
日１月21日(月)
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１月21日(月)
※匿名受付。電話相談は随時。
場広島県尾道庁舎
申問広島県東部保健所保健課
（☎0848－25－2011）

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している人へ
「医療費のお知らせ」が変わります

平成30年の確定申告から、医療費控除の申告に、従来の領収書添付に替わり「医療費のお知らせ」を添付することができるようになりました。
そのため、尾道市・広島県後期高齢者医療広域連合が発行する「医療費のお知らせ」の記載内容・発送時期を変更しています。

記載内容の変更

区　分	変更前	変更後
国保・後期	一部記載省略の診療科あり	全診療科記載
	自己負担額の記載なし （医療費の10割の記載のみ）	自己負担額の記載あり （医療機関での患者負担額）

発送時期の変更

区　分	変更前	変更後
国　保	年４回通知（５・８・11・２月）	年１回通知（２月下旬） ◎平成30年１～12月診療分をまとめて通知。
後　期	①９月下旬（１月～６月診療分） ②３月中旬（７月～12月診療分）	①１月下旬（１月～10月診療分） ②３月下旬（11月～12月診療分）※

※後期高齢者医療制度の被保険者は、２回目の通知が３月下旬となり確定申告期間に間に合わないため、11・12月診療分の医療費控除については控除の明細書等で行う必要があります。

尾道市国民健康保険の被保険者は各世帯主宛てに、広島県後期高齢者医療制度の被保険者は各被保険者個人ごとに通知を送付します。
「医療費のお知らせ」が不要の世帯は、専用の届出書等を提出してください。
（すでに不要の申込みをしている場合は、提出の必要はありません。）

問【国保】保険年金課（☎0848－38－9107）
【後期】広島県後期高齢者医療広域連合業務課（☎082－502－3030）

まめまめ通信66　もっと詳しくメタボを知ろう！特定保健指導で脱メタボ

問健康推進課
（☎0848－24－1962）

メタボは、お腹の周りにたまった内臓脂肪が高血圧、高血糖、脂質異常を招き、それらが重複している状態です。それぞれは「ちょっと高め」の数値でも、リスクが重なると急速に動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を招きます。
体重の約４％減量できれば、体型だけでなく血液検査データが改善、ほぼメタボは脱出できます。
特定健診でメタボと言われたら、特定保健指導で自分に適した生活習慣の改善方法を身につけ、健康な体を取り戻しましょう。

私の脱メタボ体験談

特定保健指導終了者の喜びの声です。
あなたもチャレンジしてみてください。

「今まで何回ダイエットを試みても減らなかった体重が、栄養士さんのアドバイスを受けて食事を少し替えただけで減り、血糖値も少し下がりました。」

「体重記録をつけるだけで意識して生活ができ、減量に成功して嬉しかったです。」

「脱メタボ」の秘策は？
朝と晩、１日２回、体重計に乗る
朝は排尿後の朝食前に。
晩は排尿後の就寝前に。

朝、晩の体重差に注目して、食事や運動の内容と照らし合わせると、減量のコツが見えてきますよ。