

## 自死遺族の 分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くされた人が、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。

日 8月23日(日) 14:00~16:00

場 antenna Coffee House  
(東土堂町11-3)

対 家族・親戚を自死で亡くした人

料 300円

申 場 antenna Coffee House  
(☎0848-22-2080)

## こころとからだの リフレッシュセミナー

あなたの朝が変わる! 元気アップは  
快眠から

すっきり快眠できていますか? 「睡眠」について一緒に学んでみませんか。

日 9月7日(月) 13:30~15:30

場 御調保健福祉センター

対 市内在住で概ね40歳以上の人

内 公認心理師による「睡眠」のお話と、  
音楽療法士による歌、楽器演奏など

定 15人

持 筆記用具

締 8月31日(月)

申 場 御調保健福祉センター  
(☎0848-76-2235)

## 介護予防講演会

日 9月8日(火) 13:30~15:00

場 総合福祉センター

対 介護予防に関心がある人

講演「栄養のお話ー元気であるためにー」

講師 平井敏弘(公立みつぎ総合病院  
顧問)

定 100人

申 高齢者福祉課、健康推進課、各支  
所などにある申込書を持参か郵送、  
FAXで

締 9月1日(火)

申 場 高齢者福祉課  
(☎0848-38-9137  
FAX 0848-37-7260)

## がん啓発サポートキャンペーン リレーフォーライフジャパン2020尾道

地域一丸となってがんと闘う連帯感を育む場として、がんで悩む事のない社会を実現するために活動を行うチャリティーイベントです。

日 9月19日(土) 14:00~20日(日) 13:00

場 尾道駅前広場、しまなみ交流館

参加費 1,000円 ※要申込、当日参加可。

内 24時間歩き続けるリレーウォーク、がんで亡くなった人をしのぶ夜の  
ルミナリエ、講演会、音楽ステージ、乳がん検診など

マンモグラフィ(乳がん) 検診を行います

日 9月19日(土) 13:00~15:00 9月20日(日) 9:00~12:00

対 40歳以上の人 定 各日20人

申 「住所、名前、電話番号、(マンモ希望者のみ生年月日、健診希望日も必  
要)」をFAXかメールで

申 場 リレーフォーライフ広島実行委員会事務局尾道事務所  
(☎0848-24-2413・FAX 0848-24-2423)

E info@rfl-hiroshima.jp

## 国保すこやか健康塾は事前登録が必要です

毎月第2・第4木曜の13:30から、芸予文化情報センターで開催している「国保すこやか健康塾」への参加は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、事前登録をさせていただくことになりました。登録者以外は参加できませんので、希望者は登録してください。

対 尾道市国民健康保険加入者

締 8月26日(水) 17:00まで(土・日・祝日を除く)

※開催日等の詳細は、登録者へ個別にお知らせします。

申 場 因島福祉課 (☎0845-26-6218)

## シルバーリハビリ体操2級指導士(21期生) 養成講習会受講者募集

体操指導士21期生として、仲間と一緒に、自分も地域も元気になる活動に参加しませんか?

日 9月29日(火)、10月2日(金)・6日(火)・  
9日(金)・13日(火)・16日(金)  
10:00~16:00(6日間)

場 人権文化センター

対 市内在住で次のすべての項目に  
該当する人

①概ね60歳以上の人

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  
地域でボランティア活動ができる人

講習科目 解剖運動学、シルバー  
リハビリ体操 など

定 20人

講師 医師、理学療法士、シルバー  
リハビリ体操1級指導士 ほか

持 筆記用具、昼食

申 高齢者福祉課、健康推進課、各支  
所などにある申込書を持参か郵  
送、FAXで

締 9月11日(金)

申 場 高齢者福祉課

(☎0848-38-9137  
FAX 0848-37-7260)

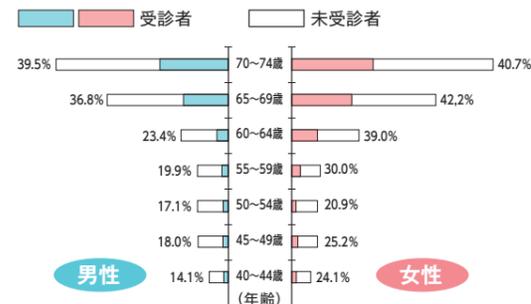
## まめまめ通信85 特定健診はあなたの体の将来を見直すチャンス

特定健診とは、医療保険に加入している40~75歳未満のすべての人を対象とした、自覚症状の乏しい生活習慣病の予防、進行の早期対応を目的とした健診です。身体計測、血圧、血液検査(糖代謝、脂質、肝機能、腎臓機能検査※)、尿検査などの検査を、年1回受けることができます。(※尾道市国保の人は、令和2年度から貧血検査も追加)

特定健診は自己負担無料となっている保険者がほとんどです。まだ受けていない人・受診予定のない人はご加入の保険者にご確認ください。

(問い合わせ先は健康保険証に記載。)

令和元年度 尾道市国民健康保険加入者の年代別特定健診受診状況  
(厚生労働省様式 5-4 健診対象者及び健診受診者のピラミッド)



健康推進課 (☎0848-24-1962)



### 《よくあるご質問》

Q 昨年受けたら異常なしでした。  
まだ若いし、特定健診を受けなくても  
問題ないのでは?

A 生活習慣病の予防は若いうちからが大切です。問題が無かった検査項目でも、大切なのは毎年受診して検査を続けることで見えてくる数値の変化です。脂質検査や血糖値が少し高くなっているなどの場合は、血管が傷ついて動脈硬化へ至る下地ができていと考え、生活習慣を改善していきましょう。

尾道市国保の40~50代の特定健診受診率は他年代より低く、また50代からの医療費が急が高まっている傾向にあります。今年はコロナウイルス感染症予防対策のため、自粛期間中に食べすぎや運動不足になりやすい状況でした。現在の体の状態を見直すためにも、特定健診を受けましょう。

## こんにちは 市民病院で

### 腹部超音波検査の話題 ~超音波エラストグラフィ法について~

市民病院では、腹部・心臓・頸動脈・下肢静脈・甲状腺などの臓器の超音波検査を臨床検査技師が担当しています。特に腹部超音波検査は肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓などを中心に異常所見の有無を検査し、病気の早期発見、早期診断に役立っています。

今回新しく導入された超音波検査装置には、超音波エラストグラフィ法(シェアウェーブ法:SWE)と呼ばれる肝臓の硬さが評価できる装置が装備されています。肝臓の硬さの評価は肝臓に針を刺し組織の一部を採取する方法があります。このSWE法

は、肝臓に針を刺さず、プローブと呼ばれる超音波装置を肋骨に当てるだけで検査できるため、患者さんの負担が軽減できる利点があります。

肝炎ウイルス治療後の経過観察や脂肪性肝疾患などの肝臓の硬さの評価に有用なSWE法は今後ますます普及することが期待されます。沈黙の臓器と呼ばれる肝臓の病気の早期発見のため、健康診断や定期健診を忘れず受診し、腹部超音波検査で肝臓の状態をチェックしましょう。

申 場 尾道市立市民病院  
(☎0848-47-1155(代))

