

発行 健康はつかいち21推進協議会事務局(廿日市市健康福祉部健康福祉総務課)

〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番1号 山崎本社 みんなのあいプラザ内

連絡先 TEL(0829)20-1610 FAX(0829)20-1611

廿日市市では、廿日市市健康増進計画「健康はつかいち21」(第3次)・廿日市市食育推進計画(第3次)に基づいて、市民、地域の関係団体・機関、企業、行政等が連携しながら、様々な健康づくり活動に取り組んでいます。

この「健康かわら版」は、働く世代のみなさまに廿日市市の健康づくりに関する情報をお届けするため発行しています。健康づくりにぜひお役立てください。

節目歯科健診のご案内

(R7.4.1時点で20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の皆様へ)

定期的に歯科健診をうけて、むし歯や歯周病等を予防しましょう！

対象の人には受診券を5月末に送付しています。

健診内容：問診・口腔内検査 自己負担額：500円

《問合せ》 健康福祉総務課 健康づくり係 ☎(0829)20-1610

今年度から500円で受診できるようになりました。



健診・がん検診のご案内

【集団健診・国民健康保険人間ドックの申し込み受け付け中】

集団健診は特定健診と
がん検診を同時に
受診できます詳しくは
市ホームページを
ご覧ください

廿日市市国民健康保険に加入している方

◎U-39健診(20歳～39歳)、特定健診(40歳～74歳)

無料で受診できます。(集団健診や医療機関での個別健診があります)

◎人間ドック(40歳～74歳)

特定健診とがん検診を併せて受診できます。(自己負担金18,800円～)



全国健康保険協会 (協会けんぽ)の 被扶養者の方

◎市の集団健診で
特定健診を受診できます。(7/27・8/3・10/5・11/30は
除く)

《申込・問合せ》

東広島記念病院

☎(082)423-6662

廿日市市民(医療保険の種別を問わない)

がん検診を集団健診や医療機関(個別健診)で受診できます。

◎21歳以上の女性

子宮頸がん検診を受診できます。

(集団健診や医療機関での個別健診があります)

◎40歳以上の人

胃がん・大腸がん・肺がん検診を受診できます。

(胃がんと大腸がんは集団健診や医療機関での個別健診があります。)

(肺がんは集団健診のみで実施しています)

◎41歳以上の女性

乳がん検診を受診できます。

(集団健診や医療機関での個別健診があります)

廿日市市集団健診・人間
ドックのインターネット
予約はこちらからできま
す(24時間受付)

《申込・問合せ》健診コールセンター ☎(0829)31-2026

こころの健康づくり

不安なこと、気になることは一人で悩まず、早めに相談しましょう！！

機関名	連絡先	内容
働く人の「こころの耳電話相談」(SNS・メールも有)(厚生労働省)	0120-565-455	月～金 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
働く人の悩みホットライン (一般社団法人 日本産業カウンセラー協会)	03-5772-2183	職場・暮らし・家族・将来設計など 月～土 15:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

お悩み別相談窓口を廿日市市ホームページにて紹介しています。⇒⇒⇒

廿日市市 悩みごと相談で検索



禁煙外来治療費助成制度のご案内

公的医療保険が適用される禁煙外来治療の一部を助成しています。(先着50名)

- ★ 対象者：満20歳以上の市民(妊娠中及び授乳中の方は除く)
- ★ 助成内容：禁煙治療にかかる自己負担額の2分の1(上限1万円、1人1回限り)
- ★ 登録申請受付期間：令和7年4月1日～令和7年12月26日

【登録の流れ】

- ① 登録申請(必ず治療開始前に手続きが必要です。)
- ② 登録決定
- ③ 治療開始
- ④ 助成金の交付申請
- ⑤ 助成金の振込

《申込・問合せ》 健康福祉総務課 健康づくり係 ☎(0829)20-1610

市の公式LINEで
申請できます！



市ホームページ

8月31日はやさいの日です！！皆さんご存知でしたか？

広島国際大学の学生さんが考案した、夏野菜を使った簡単レシピを紹介します。

ぜひ作ってみてくださいね♪



ナスとトマトの中華風サラダ

エネルギー 76Kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間
7～10分



下処理

ナスを一口サイズに切り、塩水に漬ける→水を切る
ミニトマトのヘタを取って半分に切る

作り方

- 1 ナスをぬれたまま耐熱容器に並べ、ラップしてレンジ(600W)で3～4分加熱する
- 2 ナスを加熱出来たら粗熱をとる
- 3 ボウルにドレッシングとナス、枝豆、ミニトマトを和える

レンジで作れて夏野菜を
110g摂取できる一品です！
ぜひ作ってみてね！



健康はつかいち21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

材料(2人分)

ナス	2本	しょうゆ	大さじ1
塩	少々	酢	小さじ1
枝豆(冷凍)	40g	砂糖	小さじ1
ミニトマト	40g	ごま油	小さじ1
		白ねぎ(みじん切り)	1/4本分

ーードレッシングー

広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科
廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課



廿日市市食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。みなさんも一緒に活動しませんか？
ご興味のある方はこちらへ(廿日市市ホームページ)⇒⇒⇒

