

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

(R6.4.1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。

今年度から20歳・30歳の方も対象になりました。



健診内容:問診・口腔内検査 自己負担額:1,000円

《問合せ》健康福祉総務課 健康政策係 ☎(0829)20-1610

## 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

#### ◎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。

(7/7・8/25・10/13・12/1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・火 17:00~22:00<br>土・日 10:00~16:00<br>(祝日・年末年始を除く)  |
| 働く人の悩みホットライン<br>(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<br>月~土 15:00~20:00<br>(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6年4月1日~令和6年12月27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



市ホームページ

8月31日は**やさいの日**です！！

廿日市市食生活改善推進員は食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。

野菜を使った簡単レシピを紹介するので、ぜひ作ってみてください。

### ズッキーニのソテー

＜材料＞(4人分)

ズッキーニ 1本程度(250g)  
オリーブ油 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
粉チーズ 大さじ1と1/2 } A

- ①ズッキーニを8mm位の輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①のズッキーニの両面をこんがり焼く。
- ③Aをふりかけて軽く焼く。



### ナスの焼き浸し

＜材料＞(4人分)

ナス 3本程度(240g)  
ごま油 大さじ2  
めんつゆ(2倍濃縮) 50ml  
水 100ml  
おろし生姜 小さじ1/2



- ①ナスのヘタを取り、縦に半分に切り、皮に切り込みを入れる。
- ②鍋にごま油を入れ、ナスを皮側から両面4分ずつ焼く。
- ③余分な油を拭き取り、めんつゆと水を加えて、煮立ったら弱火で2分程度煮て、浸す。



R6年8月31日(土)にJAふれあい産直市場「よりん菜」にて、  
やさいの日のイベントを開催します♪  
ベジチェック(30秒で推定野菜摂取量を測定)や  
血管年齢測定なども行います。  
廿日市市食生活改善推進員として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)⇒⇒⇒

