

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番地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

はじめまして！廿日市市では、廿日市市健康増進計画（第2次）「健康はつかいち21」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。

この度、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、「健康かわら版」を発行することになりました。年1～2回の発行を予定しています。健康づくりにぜひお役立てください。

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 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)

こころのライン相談@広島県

開設期間

令和4年4月1日～令和5年3月31日

午後5時～午後9時(火・木・土・日曜日に限ります)

無料

匿名可

予約
不要



がん検診のご案内

【集団健診・国保人間ドックの申し込み受け付け中】

集団健診：特定健診(国保の方)、後期高齢者健診、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診、C型・B型肝炎ウイルス検査

国保人間ドック：国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方

※市のがん検診は廿日市市民で対象年齢の方であればどなたでも受診できます。

※乳がん・子宮がん検診は2年に1回の受診になります。

《申込・問合せ》 健診専用電話 ☎ (0829) 31-2026

集団健診のインターネット予約は、右の2次元コードから、

または [廿日市市集団健康診査予約](#) で検索し予約出来ます。



廿日市市集団健康診査予約

【個別健診】

医療機関個別健診は、12月末まで各医療機関で実施しています(国保特定健診、後期高齢者健診、胃・大腸・乳・子宮頸がん検診)。各医療機関へお申し込みください。

【乳・子宮頸がん検診の無料クーポン券】

次の人には、乳・子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しています。

乳がん 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ的女性

子宮頸がん 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ的女性

《問合せ先》 健診専用電話 ☎ (0829) 31-2026

禁煙外来治療費助成制度のご案内

7月1日より制度が開始しました！！

公的医療保険が適用される禁煙外来治療を受診した市民の方に対し、禁煙外来治療費助成金を交付します。

- ★ 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）
- ★ 先着：50名
- ★ 登録申請受付期間：令和4年7月1日～令和4年12月28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。窓口または郵送にて申請書を提出してください。）
- ② 登録決定（申請後決定通知書がとどきます。）
- ③ 治療開始（医療機関にて治療開始：12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。）
- ④ 助成金の交付申請（治療終了後交付申請の書類を窓口へ提出）
- ⑤ 助成金の振込

詳しくはお問い合わせください

《申込・問合せ先》

廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課 健康づくりグループ
〒738-8512 廿日市市新宮1-13-1
山崎本社 みんなのあいプラザ 3階
電話：（0829）20-1610



市ホームページ

健康はつかいち禁煙キャンペーン 標語（令和3年度の廿日市市内4・5・6年生に募集）

「禁煙でみんな気持ちよくくらせてく」 ・ 「やめておこうその一言が大切だ」

廿日市市内6年生の作品

廿日市市内6年生の作品

廿日市市ではやさしい日を推進しています！！

廿日市ヘルスメイトボランティア協会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。

野菜摂取の推進、バランスのとれた食事とうす味料理の普及などを行っています。

家庭で簡単に作れる簡単レシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください。



小松菜としめじのおひたし



＜材料＞（2人分）
小松菜 1／2袋
しめじ 1／2房
めんつゆ 大さじ3
（ストレートの場合）

①小松菜は4センチ幅に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。

②耐熱容器に小松菜としめじを入れ、めんつゆをふりかけて、ふたまたは軽くラップをしてレンジ(500Wまたは600W)で4～5分加熱する。よく和えて完成。

廿日市ヘルスメイトは会員を募集中です！

「料理が好き」「食育に興味がある」「地域で活躍したい」
「ボランティアに興味がある」など、ヘルスメイトの活動が
気になる方は、ぜひ下記連絡先までお気軽にご相談ください。

廿日市市健康福祉総務課 担当管理栄養士

電話 0829-20-1610 F A X 0829-20-1611

