



国民健康保険の届出はお済みですか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者の皆さんが保険税を出し合い、医療機関にかかるときの医療費にあてる助け合いの制度です。

国保に加入するとき、やめるとき、家族に異動があったときは、必ず届出をしてください。

届出が遅れると次のようなことが起こる可能性があります

- ・医療機関にかかる時に、資格を証明するものがないので、医療費を窓口で全額支払わなければなりません。
※後日、払い戻しの手続きが必要です。
- ・勤務先の健康保険に加入しているのに、誤って国保を使って医療機関にかかった場合、医療費を返還することになります。
- ・勤務先の健康保険に加入しているのに、国保をやめる届出をしていないと、国保と勤務先で健康保険税（料）を二重に納めることとなります。

こんなときには**14日以内**に届出を！

1 国保に加入するとき

こんなとき	届出に必要なもの
江田島市に転入してきたとき	※市民生活課、市民センターなどで転入手続き後、届出してください。
勤務先の健康保険を喪失したとき (勤務先を辞めたときなど)	勤務先の健康保険の資格喪失証明書、または離職証明書など退職日が確認できるもの
家族の健康保険の被扶養者資格を喪失したとき	被扶養者の資格を喪失した証明書
こどもが生まれたとき	※市民生活課、市民センターなどで出生の届出後、届出してください。
生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書

2 国保をやめるとき

こんなとき	届出に必要なもの
江田島市から転出するとき	資格確認書など
勤務先の健康保険に加入したとき	加入した健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ、国保の資格確認書など
家族の健康保険の被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	死亡を証明するもの、資格確認書など
生活保護を受けるようになったとき	生活保護開始決定通知書、資格確認書など

3 そのほかに届出が必要なとき

こんなとき	届出に必要なもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	資格確認書など
修学のため、江田島市から転出するとき	学生証または在学証明書、資格確認書など
資格確認書などをなくしたとき、汚して使えなくなったとき	使えなくなった資格確認書など

- ※上記のほかに次のものがが必要です。
- ・届出をする人の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、在留カードなど）
 - ・世帯主と異動する人のマイナンバーが確認できるもの
- ※別世帯の人が届出をする場合は、委任状が必要です。

带状疱疹の定期予防接種が始まります

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

高齢者の方を対象に4月から带状疱疹の定期予防接種を開始します。接種を希望する方は、それぞれのワクチンの効果等をよくご確認し、かかりつけ医と相談のうえ、接種してください。また、対象者は年度によって異なるため、接種の機会を逃さないようにご注意ください。

対象者 ★①と③の対象者には、4月中旬に市から個別の案内通知を送付します。

- ①年度内に65歳を迎える方（年度内…4月1日～翌年3月31日）
- ②接種時において、60～64歳で「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能」に障がいのある方（身体障がい者手帳1級程度）
- ③令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる方
※100歳以上の方は、令和7年度に限り全員対象です。
※これまでに、带状疱疹ワクチンを接種したことがある方は対象外となります。

用いるワクチン

带状疱疹ワクチンには2種類あり、接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。接種希望者はどちらかのワクチンを選択して接種してください。

ワクチンの種類	生ワクチン	組換えワクチン
予防効果	約50%、約5年間持続	約90%、約10年間持続
接種回数	1回	2回（2か月以上の間隔をあけて年度内に行う）
接種部位	皮下注射	筋肉内注射
自己負担額 ※生活保護受給者は無料	4,000円	20,000円(10,000円×2回)
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種不可。	免疫の状態に関わらず、接種可能。

接種期間 令和7年4月15日(火)～令和8年3月31日(火) ※組換えワクチンを希望する方は、2か月の接種間隔が必要なため、令和8年1月までに1回目を接種しましょう。

接種方法

- ①接種するワクチンを選択する
- ②接種券を申請する
予防接種券と予診票が必要になります。保健医療課までご連絡いただくか、下記の窓口までお越しください。
【予防接種券取扱窓口】保健医療課（本庁2階）、江田島・能美・沖美市民センター、三高支所
- ③医療機関に直接予約をする
※接種できる医療機関については、個別通知または市ホームページをご覧ください。

带状疱疹とは

- ・带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。
- ・合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。

地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100円（お茶菓子代）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	4月2日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	4月22日(火)	10:00～11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	4月18日(金)	10:00～11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	4月16日(水)	10:00～11:30	三高会館	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	4月23日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

健康ひろば



運動体験会に参加してみませんか！（参加費無料） 図 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0823-43-1640

6月から始まる「えたじマッスル介護予防教室」の体験会を開催します。「どんな教室か気になる」「行ってみたいけど合わなかったらどうしよう…」「周りの人を誘ってみようと思うけど、イメージがわからない」「まずは1回体験だけしてみるか」など気になる方は体験会に参加してみませんか。知っている人がいなくてもスタッフがサポートしますので安心です。まずは体験会のご参加お待ちしております。

講師 有限会社マリエフィットネスサポート 田中好行 先生（6月から始まる教室と同じ講師）

内容 簡単な筋力トレーニング、ストレッチなど（6月から始まる教室の紹介など含む）

対象者 65歳以上の方

持参物 飲み物・タオル・上履き（切串交流プラザのみ）

申込先 高齢介護課 地域包括支援センター ☎0823-43-1640

	日 時	場 所	定 員	申込期限
4月10日(木)	9:30～11:00	高田交流プラザ	各回 約20名程度	4月9日(水)
	13:30～15:00	鷲部交流プラザ		
4月17日(木)	9:30～11:00	三高会館		4月16日(水)
	13:30～15:00	切串交流プラザ		



心の健康相談（前日までに要予約）

図 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 4月11日(金) 午後1時30分～3時

場所 大栴市民センター研修室

エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

図 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 4月21日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 4月18日(金)

肝炎ウイルス 4月16日(水)

～継続参加でプレゼントがもらえる～ 健康づくりウオーキング教室

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

大栴市民センターを出発し、大原地区の薬師堂、歴史資料館などを巡ります。歩きながら、大栴町の歴史に触れてみませんか？お気軽にご参加ください。

日時 4月22日(火) 午前9時30分～11時30分

場所 大栴市民センター

準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

申込 不要 雨天中止

アルコール健康相談会（申し込み不要）

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

断酒を支援する場です。吉田病院の先生も参加していますので、直接相談も行えます。

日時 4月21日(月) 午後1時30分～午後3時

場所 江田島保健センター

知っておきたい！「神経発達症」

図 社会福祉課 ☎ 0823-43-1638

4月2日は世界自閉症啓発デー・4月2日～8日は発達障害啓発週間

神経発達症って？

発達障害の呼び方が、アメリカの専門学会や世界保健機構の中で「神経発達症」と改められ、これからは日本でも言い換えていく動きがあります。

ちなみに、皆さんのまわりに猫舌の人はいますか？あるいは、ご自身が猫舌という人もいらっしゃるでしょう。熱いものを食べたり飲んだりするのが苦手な猫舌。猫舌でない人がアツアツのものを頼るハードルを「1」とすると、猫舌の人にとってのハードルは「10」くらいかもしれませんね。

神経発達症は、こういった大多数の人とのギャップから生じる不便さや大変さがたくさん積み重なって社会生活に支障を来している状態だと考えていただくと想像しやすいのではないのでしょうか。



神経発達症の原因は？

生まれつき脳の発達のしかたに特性があることによって生じるものとされています。その原因については明らかになってはいませんが、生まれつきのものなので、本人の努力不足や子育てのしかたによるものではありません。物事の考え方や言動が特徴的で、周りの人が戸惑ったり、苦労したりすることもあります。大多数にとって苦ではないことにつまずくことを誰よりも不安に感じているのは本人のはずです。



神経発達症の診断について

神経発達症はそうでない発達のみかたとの明確な線引きがなく、判断が難しいため、診断は専門の医師にしかなできません。特徴があるからといって決めつけず、困りごとがある場合は信用できる周りの人や専門の窓口にご相談しましょう。診断を受けることは、本人やまわりの人にとって少なからず抵抗やショックがあるかもしれませんが、本人の生きづらさやまわりの人の負担を軽くするための配慮や工夫を考える道標のようなものであり、その人らしさや魅力を損なわせるものではありません。

それでもいきなり病院に行くというのはハードルが高いものですね。不安な方は、当課にご相談ください。医療機関の紹介のほか、可能な支援についての提案を行います。



おすすめメニュー Cooking 200 トマトと野菜のマフィン



栄養成分表示（1個分）

カロリー	塩分量	野菜の量
182kcal	0.5g	31g

新生活のスタートにピッタリ！忙しい朝でも手軽に食べられる、栄養バランスばっちりのマフィン。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日を過ごしましょう！

市保健医療課 栄養士

■作り方

- ① ボウルに、ホットケーキミックス、卵、オリーブオイルを入れ、泡立て器でしっかりと混ぜる。
- ② ベーコンは5mm角に切り、ハウレンソウはゆでて、粗みじん切りにし、トマトは種を除き1cm角に切る。（ハウレンソウの代わりに、ゆでたブロッコリーやコマツナでもよい）
- ③ ①のボウルに、②とピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 型に、③をスプーンで8分目ぐらいまで入れ、その上にお好みでマヨネーズを細くかける。
- ⑤ 180℃に予熱しておいたオーブンで20分焼くとできあがり。※たくさん作り、冷凍しておこう。食べる時は、電子レンジで温めよう。

材料（8個分）

ホットケーキミックス…………… 200g
卵…………… 4個
オリーブオイル……………小さじ4
スライスベーコン…………… 36g
ハウレンソウ…………… 150g
トマト…………… 100g
ピザ用チーズ…………… 50g
※お好みでマヨネーズ