

健康ひろば

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 7月11日(金) 午後1時30分～3時
場所 大柿市民センター研修室

献血にご協力ください

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

日時 7月19日(土) 午前10時～正午、午後1時15分～3時30分
場所 ゆめタウン江田島 駐車場

エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

☎ 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 7月14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 7月11日(金)
肝炎ウイルス 7月9日(木)

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

本人、家族が体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 7月28日(月) 午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター



健康づくりウォーキング教室 （申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

今回は、暑い中でのウォーキングは熱中症などの危険があるため、お休みします。

変わりに、研修会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 7月14日(月) 午前9時30分～11時30分
場所 わくわくセンター

内容 講座「健康づくりのための運動を学ぼう！」
実技「自分の望ましい運動強度を知り、望ましい歩き方を学ぼう！」
講師 (有)マリエフィットネスサポート 健康運動指導士
持参物 室内靴、タオル、水分補給のお茶
※運動のできる服装でお越しください。

男性料理教室（要予約）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

夏バテ予防の食事を作りましょう！どなたでも参加OK！

日時 7月12日(土) 午前9時30分～午後1時
場所 飛渡瀬交流プラザ
参加費 250円
持参物 エプロン、三角巾、タオル



マイナ保険証を利用すれば限度額適用認定証は不要です ☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

入院などで高額な医療費がかかる場合、事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関などの窓口に提示することで、窓口での一部負担金の支払いが自己負担限度額までとなります。

オンライン資格確認ができる医療機関などでは、この限度額適用認定証がなくても、マイナ保険証（健康保険証の利用登録したマイナンバーカード）を提示し、本人が情報提供に同意することで、一部負担額を限度額までに抑えることができます。
マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証の事前申請は原則不要ですので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

次に該当する方などは、引き続き交付申請が必要です。

- ・マイナ保険証を登録されていない場合
- ・オンライン資格確認システムが導入されていない医療機関などを受診する場合
- ・非課税世帯の方で過去12か月の入院日数が通算で90日を超え、入院時食事療養費の減額対象となる場合

申請手続きに必要なもの

- ・限度額適用認定証等申請書（市ホームページからもダウンロード可能）
- ・本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード等）

※後期高齢者医療保険加入の方は、限度額適用認定証の代わりに、限度額の区分が記載された資格確認書が交付されます。

なお、資格確認書の更新申請は不要です。



◀市ホームページ QR コード

市政情報やまちのわだいをfacebookで
発信しています。



江田島市公式facebook
江田島市フェイスブック

検索

まちのわだい

6/1 食と音楽の交流から心の交流へ 第4回縁づくりフェスタを開催

心配された天気も「縁づくりフェスタ」にかけるみんなの思いが届き、快晴の中開催することができました。今回の縁づくりフェスタは大盛況で、ベトナム、インドネシア、バングラデシュ、アメリカ、中国、フィリピン、日本の食べ物がふるまわれました。そして、販売が始まると同時に行列ができ、会場は笑顔にあふれました。また、今回はETUオリーブアイランダーズがウクレレを弾きながら、「カントリーロード」、「切手のないおくりもの」を歌い、お揃いのピンクシャツとともに華やかな雰囲気になりました。

天候に恵まれたこの日、約450名の来場があり、素晴らしい縁づくりフェスタとなりました。



4/30 2025年大阪・関西万博「BLUE OCEAN DOME (ZERI JAPAN)」の催事に参加

さとうみ科学館が、2025年大阪・関西万博「BLUE OCEAN DOME (ZERI JAPAN)」の催事に参加し、江田島の豊かな里海を象徴する希少生物「カブトガニ」や「ハクセンシオマネキ」を実際に観察できる生体展示を行いました。館長の講演や生物観察を通じて、来場された多くの方々に海の生命の営みを身近に感じていただくことができました。

当日の様子は、【EXPO 2025】BLUE OCEAN DOMEのYouTube公式チャンネルでご覧いただけます。



▲BLUE OCEAN DOMEでの講演の様子

5/28 果樹栽培の基礎を学ぶ えたじま果樹農業塾開講

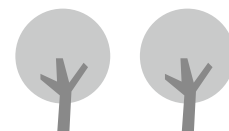
江能地域果樹振興対策会議（事務局：JAひろしま）が、江田島アグリセンター（大柿町飛渡瀬）でえたじま果樹農業塾開講式を行いました。

これまでに、延べ約300人が受講しており、今年度は22人が入塾しました。受講生は、1年間講義や実習を通じて柑橘類、イチジクなどの果樹栽培の基礎を学びます。

JAひろしま呉地域営農経済センター荒神センター長から、激励の言葉があり、塾生は意気込みを新たにしていました。



▲激励の言葉を述べる荒神センター長



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） ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 4 0

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て、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	7月2日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	8月6日(水)			
よりみちカフェ	7月29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	7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	7月9日(水)	10:00～11:30	沖美市民センター	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	7月23日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

高血圧予防教室に参加しませんか？

☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

油断大敵！高血圧

高血圧とは血管の中を流れる血液の圧力が慢性的に高い状態のことです。収縮期血圧(上の血圧) 140mmHg 以上、拡張期血圧(下の血圧) 90mmHg 以上の両方、またはどちらかが該当したら高血圧症とされています。

高血圧はほとんど自覚症状がなく、血管に圧力がかかり続け、それに耐えるために血管が固く厚くなり弾力を失います。これが動脈硬化です。気づかぬうちに動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病や腎臓病のリスクを高めます。だからこそ、早めに生活を見直すことが大切です。

見直したい生活習慣

高血圧の主な原因は、日々の生活習慣にあります。

- ☐ 塩分の摂りすぎ（漬物や汁物、外食が多いなど）
- ☐ 野菜や果物不足（カリウムの摂取不足）
- ☐ 運動不足・体重増加
- ☐ ストレスや睡眠不足
- ☐ 喫煙・飲酒の習慣

これらの要因が積み重なることで、気づかないうちに血圧がじわじわと上がっていきます。



塩分多めの食生活になっていませんか？

1日の食塩摂取量の目標は、男性 7.5 グラム未満、女性が 6.5 グラム未満です。しかし日本人の平均摂取量は 10 グラムと、目標を大きく上回っています。

塩分を減らすひと工夫

- ☐ 麺類の汁は残して、汁物は1日1杯までに
 - ☐ 調味料は上からかけずに小皿に入れて少しずつつける
 - ☐ 物足りないときは唐辛子、カレー粉、レモン汁など香辛料や酸味で味付け
 - ☐ 野菜や海藻類でカリウムをとりましょう
- 野菜や海藻類などに含まれるカリウムは余分な塩分（ナトリウム）を体の外に出す働きをしてくれます。



8月から高血圧予防教室を開催します

教室では高血圧予防のための生活習慣について全3回で楽しく学べます。また、第1回目・第3回目の教室では簡易尿検査による「尿ナトカリ比」の測定ができます。尿ナトカリ比とは、尿中のナトリウム（塩分）とカリウムのバランスを示す数値で、食生活の塩分過多や野菜不足がわかる健康指標です。ご自身の生活を見直すきっかけに、ぜひご参加ください。

日程	第1回	第2回	第3回
	8月4日(月) 午後1時30分～3時30分	8月25日(月) 午後1時30分～3時30分	9月22日(月) 午後1時30分～3時30分
内容	①血圧が高くなる仕組みと生活習慣の関係 講師：江田島市 保健師 ②健康チェック 血圧・体組成(筋肉量など)・尿中塩分測定・尿ナトカリ比・ベジチェック	①血圧と運動の関係 講師：(有)マリエフィットネスサポート 健康運動指導士 田中好行さん ②運動実践 運動ができる服装でお越しください。	①美味しい減塩について 講師：管理栄養士 伊木安也子さん ②減塩料理の試食 ②健康チェック 血圧・尿中塩分測定・尿ナトカリ比 ④家庭のみそ汁の塩分濃度測定

場所 大柿市民センター

対象 血圧が収縮期血圧(上の血圧)140mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)90mmHg以上の両方、またはどちらかが該当される方。

持参物 ご自宅で作ったみそ汁50cc程度（みそ汁の塩分測定を希望される方のみ9月22日(月)にお持ちください）

定員 30人

申込期間 7月7日(月)～ 25日(金)

おすすめメニュー

Cooking 203

トマト肉巻き



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
256kcal	1.0g	101g

ポイント

食欲がない夏でも食べやすく、しっかり栄養が摂れる夏バテ防止メニューです。

江田島市地域活動栄養士会

■作り方

- ①トマトを4等分に切る。
- ②豚肉は2枚合わせて、①のトマトを巻く。片栗粉を軽くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②の巻き終わりを下にして並べ2～3分焼く。ひっくり返してふたをし、中まで火を通す。
- ④フライパンの油をふき取り、調味料Aを加えて、煮からめる。
- ⑤千切りしたキャベツと千切りした青じそを混ぜる。
- ⑥お皿に、⑤を盛り、④をのせるとできあがり。

材料（2人分）

トマト…………… 160g(1個)
豚肉スライス…………… 140g
片栗粉…………… 9g(大さじ 1)
サラダ油…………… 4g(小さじ 1)
A しょうゆ…………… 9g(大さじ 1/2)
A 砂糖…………… 6g(小さじ 1/2)
A 酒 …………… 8g(大さじ 1/2 強)

漬け合わせ

青じそ…………… 2枚
キャベツ…………… 40g