

健康ひろば



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	1月7日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	2月4日(水)			
よりみちカフェ	1月27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	1月16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	1月14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	1月28日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022



おいでよ認知症カフェ ※市内の認知症カフェについて紹介します。

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

「おきがるカフェ」は、江田島訪問看護ステーションえんのスタッフを中心に開催しています。少しでも地域の方が参加しやすいよう沖美市民センターと三高会館の2か所で隔月交互に開催しています。

「おきがるカフェ」では、看護師や理学療法士などの医療従事者による認知症プチ講座を行っています。簡単なクイズをグループで学ぶ形式のため、楽しく回答できます。「認知症とは?」「周りの人が認知症になった時はどうすればいいか?」など、参加者の皆さんが疑問に思っている内容を分かりやすく解説しています。

地域の医療・介護・福祉職との身近な関係づくり

年1～2回、スタッフと参加者が一緒に楽しめるようなレクリエーションを開催しています。夏祭りやクリスマス会、新年会を行い楽しんでいきます。

音楽会・作業療法・運動療法で楽しく

地域で活動されている歌い手さんや団体さんをお呼びして全員で楽しめる音楽会を行っています。懐かしい歌を聞き、笑顔で手拍子や合いの手、一緒に歌うこともあります。終了後には、昔話に花が咲くことも。運動療法や作業療法では、普段と違う脳の使い方をすることで脳が刺激され、判断能力や注意力を鍛えることができます。また、参加者同士が楽しい時間を共有することで会話が生まれ、交流や生きがいにつながっています。

楽しみながら手や体を動かしてみるのはいかがでしょうか？

茶話会

お菓子を食べながら地域のことや近況などを話して過ごしています。医療や介護・福祉の話など、気になる事があればお気軽に声をかけてください。



アルコール健康相談会（申込不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

酒に頼らない自分に自信がもてるよう、断酒を支援する場です。本人、家族どちらが参加しても大丈夫です。共通の悩みを持った方々が参加し、共感し、認め合う場です。吉田病院の先生も参加していますので、疑問に思っていること、聞いてもらいたいことも話せます。

日時 1月19日(月) 午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

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 1月19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 1月16日(金)

肝炎ウイルス 1月14日(水)

健康づくりウオーキング教室（申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

江田島市スポーツセンターを出発し、里の駅能美産直市場まで歩きます。新鮮な野菜などの購入ができます。お気軽にご参加ください。

日時 1月27日(火) 午前9時30分～正午

場所 江田島市スポーツセンター

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装

こころの健康相談（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 1月9日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター研修室

健康づくり教室（1週間前まで要予約）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

食事をとるには、お口が健康でないと食べることができません。今回は「歯周病予防」をテーマに、お話と調理実習を行います。お気軽にご参加ください。

期日	場所	その他
1月22日(木)	沖美市民センター	時間 午前9時30分～午後1時 持参物 参加費250円 エプロン 三角巾 マスク
	大柿市民センター	
1月28日(水)	秋月交流プラザ	
1月29日(木)	飛渡瀬交流プラザ 高田交流プラザ 小用交流プラザ (江田島コミュニティセンター)	
2月3日(火)	大幸交流プラザ	
	深江交流プラザ	
2月4日(水)	切串交流プラザ	
2月5日(木)	宮ノ原交流プラザ 山田コミュニティホーム	
2月6日(金)	大君自治会館	
2月10日(火)	江田島市民センター（別館）	
2月13日(金)	鷺部交流プラザ	
2月16日(月)	鹿川交流プラザ	
2月19日(木)	能美市民センター	

医療費の負担軽減！ジェネリック医薬品にしてみませんか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

切り替えによる国民健康保険お薬代の年間削減効果

診療月	切り替え延べ人数	薬代の削減効果額
令和6年7月～令和7年6月	12,338人	22,653,185円

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

¥ お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの先発医薬品（新薬）をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3～5割も安くなることがあります。

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 広島県ジェネリック 検索



ETAJIMA
GoON! Vol.52

江田島ポタジェ&レストランBricolage 17
耕人

そらもと けんいち
空本 健一 さん

【店舗紹介】

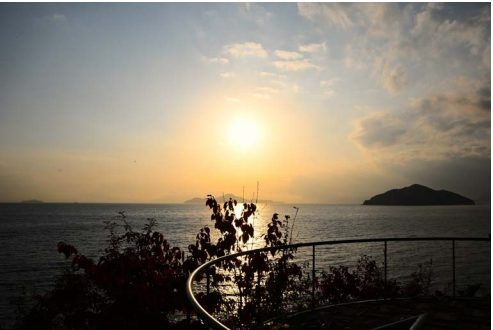
えたじまの四季折々の豊かな旬の食材を集めて、地産地消率90%を目指しているコー
スランチとカフェのお店。完全予約制。食べ
られるお庭（ポタジェ）は、果樹やハーブ、
野菜、お花などで彩られる。

サンセットデッキ『sora to umi』からは
裏宮島に沈む夕日を眺めることができ、非日
常体験ができる。

視線は100年先を
視点は地球を俯瞰して 今いる場所を耕せ
我耕す、故に我あり。

夕日が沈む黄昏時。展望
デッキから望む空と海が橙
色に染まる景色を見て、素
直に「美しい」と感じる。

休日にはアートに触れ、「美
しい」感性を磨いている。
江田島市と広島市の二拠点
生活（住民票は江田島市）
を送る空本さんには今の生
活がフィットしている。「島
にずっといると（島の良い
ところが）見えなくなる。」
外から島を見ることで島の



「島を耕す」ことはまだま
だ半ば。お店を訪れて、「うっ
かり」江田島市に住みたくな
る人が増えることを期待
する。



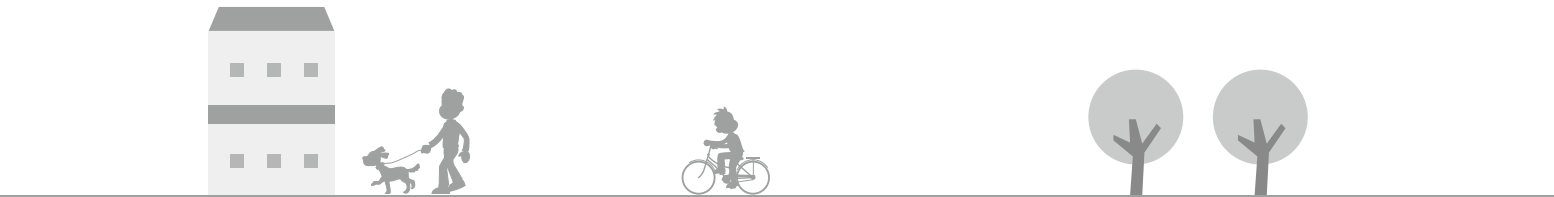
Googlemap



Instagram

店舗 江田島ポタジェ&レストラン
情報 ブリコラージュディセット

所 江田島市沖美町是長字四郎五郎 1782-11



国保特定健診対象の方へ みなし健診にご協力ください！

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

みなし健診とは、江田島市国保が実施している特定健診と同項目の検査を、職場の健診、人間ドックまたは通院中の医療
機関等で既に受けられている場合、その検査結果を市の窓口へ提出していただくことで特定健診を受診したとみなすことが
できる仕組みです。

健診結果は、今後の保健事業に活用し、必要に応じて特定保健指導のご案内をします。

対象者

- ・江田島市国民健康保険に加入していて、今年度末の年齢が40歳～74歳の方
- ・今年度、江田島市が実施している「特定健診」と同項目の健診(検査)を受けた方
(江田島市国保特定健診の受診券を利用して健診を受けられた方は、対象外です。)

必要なもの(どちらか1つ)

- ・健診結果の写し(今年度中に受診されている結果)
- ・健康診査結果等情報提供表(受診券に同封されています)

必要な検査項目(以下のすべての結果が必要です)

診察	質問票(問診)/身体計測/腹囲測定/血圧測定
脂質検査	中性脂肪/HDL コレステロール/LDL コレステロール
肝機能検査	GOT/GPT/γ-GTP
血糖検査	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c(HbA1c)
尿検査	尿糖/尿蛋白

提出方法

- ・窓口での提出
保健医療課(本庁2階)、各市民センター
(江田島、能美、沖美)、三高支所
- ・郵送による提出
保健医療課宛(大柿町大原505番地)

通院中の方で特定健診に不足している検査
項目だけ実施することで、特定健診を受診し
たとみなすことができます。

希望される方は、主治医の先生にご相談く
ださい。(江田島市内の医療機関に限ります。)

江田島市学校給食センター

■作り方

- ①厚揚げ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜は食べやすい大き
さに切り、乾燥しいたけは水で戻してスライスに切っ
ておく。
- ②フライパンに豚肉を入れ、Aを入れて炒める。火が
通ってきたら人参と玉ねぎ、しいたけを入れて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、厚揚げとチンゲン菜を入れて、
軽く炒めBを入れて煮る。
- ④厚揚げに火が通ったら、片栗粉を水(分量外)でといて、
回し入れとろみが付いたら完成です。

材料(4人分)

豚肉	120g
A 酒	5g(小さじ1)
A おろしにんにく	チューブ1cm
A おろししょうが	チューブ2cm
厚揚げ	220g
人参	1/4本
たまねぎ	1個
チンゲン菜	2枚
乾燥しいたけ	2g
B 三温糖	6.4g(小さじ2)
B 濃口醤油	12g(小さじ2)
B オイスターソース	8g
B 塩	0.8g
B こしょう	少々
片栗粉	4g(小さじ1)

栄養成分表示(1人分)

カロリー	塩分量	野菜の量
180kcal	0.8g	67g

ポイント

学校給食でも人気のメニューです。たんぱく質源で
もある豚肉と厚揚げを使用し、野菜もしっかりとれる
メニューになっています。