



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	5月13日(水) 6月3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	5月26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	5月15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	5月13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	5月27日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

市公式 LINE を活用した「単身者安否確認システム」を開始

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

ひとり暮らしの単身者（高齢者等）が、毎朝体調の様子を回答し、その内容が、家族や知人等に見守り通知として届く「単身者安否確認システム」の運用を開始しました。これは、市公式LINEから利用登録することで、簡単に家族等の安否を確認することができます。どなたでもご利用いただけますので是非ご利用ください。

※登録・利用料は無料ですが、通信料は利用者負担となります。



▲詳しくは、市HPをご覧ください。

見守りの流れ

- 市から体調管理メッセージが届く
毎朝8時に、市公式LINE上で見守られる方（高齢者等）へ体調管理メッセージが届きます。
- 体調の状況を回答する
見守られる方（高齢者等）は、体調の状況を選択式（良い・普通・悪い）で回答します。
- 家族などが見守り
見守られる方（高齢者等）が回答した体調の状況は、見守る方（家族等）の市公式LINE上で即時にお知らせします。また、午前中に体調の回答が行われていない場合は、正午過ぎ（12時10分）に市公式LINE上にアラート通知でお知らせします。

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは

「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や会社等から支援金を拠出したが、子育て世帯に対する給付の拡充を行い、こどもや子育て世帯を社会全体で応援するしくみです。

支援金は、児童手当の拡充、妊娠届出時の5万円支給、こども誰でも通園制度の開始などの様々な子育て支援事業に充てられます。

支援金納付の開始時期

支援金は、令和8年度から各医療保険（国民健康保険や後期高齢者医療保険、お勤め先の健康保険など）の保険料（料）とあわせて納付していただくこととなります。

実際に納付が開始する時期は、加入する医療保険によって異なります。（国民健康保険税や後期高齢者医療保険料は7月にお知らせします。）

詳しくは、子ども・子育て支援金コールセンターにお問い合わせください。

☎子ども・子育て支援金制度コールセンター

☎0120-303-272

受付時間 午前9時～午後6時
（日曜、祝日除く）



◀こども家庭庁HPはこちら

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 5月8日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター会議室1

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 5月18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 5月15日(金)
肝炎ウイルス 5月13日(水)

献血にご協力ください

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

日時 5月19日(火) 午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 藤三 大柿店 駐車場



献血に参加される方は、ラブラッドアプリをダウンロードして会員登録をお願いします。▶



5月31日は世界禁煙デー。6月6日まで禁煙期間です。

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

5月31日は世界禁煙デー、この日から1週間は「禁煙週間」です。

たばこはさまざまな病気の原因となりますが、禁煙はいつからでも遅くありません。やめたその日から体は回復に向かいます。この機会に、自分や大切な人の健康のために禁煙を考えてみましょう。

知っていますか？ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、たばこの煙などが原因で肺が傷つき、呼吸がしにくくなる病気です。主な原因は長年の喫煙です。

日本には500万人以上の患者がいるといわれていますが、治療につながっている人は多くありません。

また、本市ではCOPDによる死亡率が全国平均より高い状況が続いています。

COPDは全身に影響します

COPDは、せきやたん、息切れだけでなく、進行すると心臓病・骨粗しょう症・糖尿病などにも関係することが分かっています。

今残っている肺の働きを守り、これ以上悪くしないようにすることが大切です。

禁煙は「治療」でサポートできます

喫煙はニコチン依存症という病気であり、医療機関の禁煙外来で治療を受けることができます。

禁煙外来では、医師のサポートや薬を使いながら、無理なく禁煙を目指します。自力に比べて成功しやすいことも分かっています。



やってみよう！ COPDセルフチェック

- 長年たばこを吸っている
または吸っていた
- 息切れしやすい
- ゼイゼイ・ヒューヒューする
- せきがよく出る
- たんがからむ

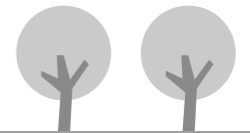
当てはまる方はCOPDの可能性がります。

特に40歳以上で喫煙歴が長い方は注意し、気になる場合は医療機関へ相談しましょう。

市内で禁煙外来を実施している医療機関

医療機関
島の病院おたに（能美町中町 4711）
森藤医院（江田島町切串 2-17-10）

受診の際は事前にお問い合わせください。



骨粗しょう症について知っていますか？ 受けよう！骨粗しょう症検診！

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

見過ごしていませんか？骨からのSOS！

「最近、背中が丸くなってきた気がする」「以前より少し身長が低くなった」そんな些細な変化を、単なる加齢のせいだと見過ごしてはいませんか。もし心当たりがあるならば、それは骨からの切実なSOSかもしれません。

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して弱くなり、骨折しやすくなる病気ですが、最大の特徴は「折れるまで痛くない」という点にあります。自覚症状がないまま静かに進行し、ある日突然、転倒やくしゃみといった日常の動作で足の付け根部分の骨折を起こしたり、背骨の圧迫骨折（いわゆる、いつのまにか骨折）を起こしてしまいます。



骨粗しょう症は、身近な健康課題
予防やケアのコツを
えたじま幸田医院安井大介先生
からお届けします！

骨がスカスカに？

私たちの骨の中では、古い骨を壊して新しい骨を作るという変化が日々繰り返されています。

しかし、加齢や、特に閉経後の女性は閉経に伴う女性ホルモンの減少によってこのバランスが崩れると、骨を壊すスピードが作るスピードを追い越し、骨がスカスカの状態になってしまいます。糖尿病や肺気腫、腎機能低下、関節リウマチ、甲状腺機能亢進症などの持病がある方も早くから骨粗しょう症となる危険性が高くなります。

また、痩せ型の方や運動不足の方、日頃から喫煙や過度な飲酒の習慣がある方も注意が必要です。

毎日コツコツ「骨貯金」

一生自分の足で歩き続けるための「骨貯金」を作るには、日々の食事と運動をセットで見直すことが近道です。食事においては、骨の材料となるカルシウムを積極的に摂るのはもちろん、その吸収を助けるビタミンD（鮭や木耳（きくらげ）など）や、骨への定着を促すビタミンK（納豆や緑黄色野菜など）をバランスよく組み合わせることが重要です。

また、骨は物理的な衝撃を受けることで強くなる性質があるため、階段の上り下りや、かかとをストンと地面に落とす「かかと落とし運動」といった適度な負荷を与える習慣が、骨密度を維持する強力な味方となります。

諦める前に骨粗しょう症検診！

骨粗しょう症は、決して「年だから仕方ない」と諦める病気ではありません。早期に発見して適切な治療を始めれば、骨折の危険性を大幅に下げることが可能です。これまで一度も骨密度を測ったことがない方は、まずは骨粗しょう症検診を受けてみてください。骨は全身を支える一生の土台です。

10年後、20年後の自分も自由に出かけられる健康な体を維持するために、今日から骨の健康に目を向けてみませんか。

骨粗しょう症検診が始まります！

5年に一度の機会ですので、ぜひ受けましょう。

対象者：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性

※年齢は令和9年3月31日時点です。詳しくは、広報5月号と同時配付する「健診ガイドブック」をご覧ください！

もの忘れ相談会を開催します

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0823-43-1640

ご自身やご家族の方で、「もの忘れが気になる」「認知症の症状なのか？」「どこに受診したらいいのか？」など、気になることがあれば専門の医師に相談してみませんか？

ご本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。

日時 5月22日（金） 午後1時30分～3時30分

場所 大柿市民センター会議室1

費用 無料

相談医等 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員

予約 5月21日（木）までに、吉田病院 ☎ 0823-42-1100へ
電話で申込み

介護人材確保事業助成金について

☎ 高齢介護課 ☎ 0823-43-1651

人口減少、高齢化率の上昇により、介護に携わる人材の確保が難しくなっています。市では、介護保険サービスを安定的に供給できるよう、訪問介護員（ヘルパー）資格の取得費用の一部を助成します。

対象者（次の要件全てに該当する人）

- ①市内に住所を有する人
- ②市税等の滞納がない人
- ③申請日より1年以内に介護職員初任者研修等の受講修了証明書の交付を受けた人
- ④市内の訪問介護事業所等に訪問介護員として就業を希望する人

※3年以上の就業継続が条件です。

※介護職員初任者研修等とは、介護職員初任者研修課程、生活援助従事者研修を指します。

対象費用

- ①介護職員初任者研修等の受講費用
- ②研修受講に係る交通費

助成限度額・助成率（予算額の範囲内での助成となります。）

区分	助成限度額	助成率
介護職員初任者研修等受講費用	50,000円	1/2
研修受講に係る交通費	30,000円	10/10

申請手続、制度の詳細については、高齢介護課にお問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。



おすすめメニュー Cooking 213

貝たくさんコンソメスープ



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
78kcal	1.0g	80g

ポイント

春の恵みがぎゅっと詰まった、野菜たっぷりのスープです。心も体もほっとするやさしい味わいです。不足しがちな野菜を、スープで手軽に取り入れてみませんか。

江田島市地域活動栄養士会

■材料（2人分）

- 新タマネギ…………… 80g（中1個）
- ニンジン…………… 20g（1/8本）
- 春キャベツ…………… 40g（葉1枚）
- スナップエンドウ…………… 20g（4本）
- 固形スープの素…………… 2.7g（1/2個）
- 水…………… 350cc（1と3/4カップ）
- 塩…………… 0.5g（小さじ1/10弱）
- コショウ…………… 少々
- 卵…………… 50g（1個）
- 油…………… 2cc（小さじ1/2）

■作り方

- ①新タマネギは薄切り、ニンジンは1cm角切り、春キャベツは1cm角切りにする。スナップエンドウは筋をとり、4等分に切る。
- ②鍋に、油を入れ、①を炒める。水を入れ、固形スープの素を入れ煮る。
- ③野菜が煮えたら、塩、コショウで味を整え、溶きほぐした卵を回しながら入れる。一煮立ちさせるとできあがり。