

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	12月3日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	1月7日(水)			
よりみちカフェ	12月16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	12月19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	12月17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	12月24日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

おすすめメニュー

Cooking 208

小松菜入り豆腐ハンバーグ



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
167kcal	1.1g	75g

材料（2人分）

小松菜	40g（1/4 束）	塩	少々
ニンジン	20g（1/6 本）	コショウ	少々
タマネギ	40g（1/3 個）	★ソース	
鶏ミンチ	60g	トマトケチャップ	10g（小さじ2）
木綿豆腐	75g	ウスターソース	6g（小さじ1）
卵	25g（1/2 個）	★付け合わせ	
パン粉	6g（大さじ2）	ブロッコリー	30g
小麦粉	6g（小さじ2）	ミニトマト	20g

江田島市地域活動栄養士会

ポイント

今回は、鉄分やカルシウムが豊富な旬の野菜「小松菜」を使ったヘルシーハンバーグを紹介します。

■作り方

- ①ニンジン、タマネギはみじん切りにする。ニンジンを電子レンジ600Wに20秒かける。小松菜はゆでて、水を絞り、みじん切りにする。
- ②耐熱皿にキッチンペーパーをひき、豆腐をのせ、ラップを軽くかけ、電子レンジ600Wで2分30秒～3分かける。
- ③ボウルに、①と冷めて水切りした木綿豆腐、鶏ミンチ、卵、パン粉、小麦粉、塩、コショウを混ぜ合わせ、成形する。
- ④フライパンに油をひき、③を焼き、焦げ目がついたら裏返し、ふたをして焼く。
- ⑤鍋にトマトケチャップとウスターソースを混ぜ、弱火にかける。
- ⑥皿にゆでたブロッコリーとトマト、④をのせて、⑤をかけるとできあがり。

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 12月12日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター 研修室

アルコール健康相談会（1週間前までに要予約）

☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

本人、家族が体験を語り合い、断酒を支援する場です。今回はみなさんと一緒に、料理を作り、食べて、語り合います。ぜひ、ご参加ください。

日時 12月15日(月) 午前10時～午後2時

場所 江田島市民センター別館 調理室

持参物 250円・エプロン・手拭きタオル

献血にご協力ください

☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

日時 12月16日(火) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 藤三大柿店 駐車場

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 12月15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）

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 肝炎ウイルス 12月10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 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

医療法人社団吉田会「やまぼうし」を出発し、津久茂地区の品覚寺を目指して歩き、美術工芸品（男神像・女神像・喚鐘）を見学しましょう！

日時 12月16日(火) 午前9時30分～正午

場所 医療法人社団吉田会 やまぼうし

（江田島町津久茂二丁目5-1）

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装

12月1日は世界エイズデー

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎ 0 8 2 3 - 2 2 - 5 4 0 0

「エイズは自分には関係ない」と思っていませんか？エイズは、誰もがかかる可能性のある病気です。

医学の進歩により、H I V感染の早期の把握、治療の早期開始・継続により、エイズの発症を防ぐことができ、H I Vに感染していない人と同じ生活を送ることが期待できるようになりました。

一番の予防法は、正しく理解し行動することです。H I V／エイズのことを自分の事としてとらえ、みんなで考えていきましょう。

検査を受けるには？

保健所では、H I Vの検査を無料・匿名・個室で受けることができます。

結果はその日にわかります。検査希望の方は電話でご予約ください。

性感染症に関して、不安や悩みのある方は、まずは電話でお気軽にご相談ください。

感染予防や早期発見につながる情報をお伝えします。

日時	場所
相談 午前8時30分～午後5時（土日祝を除く） 検査 12月15日(月) 午前9時～正午 申込期限 12月12日(金)	広島県西部保健所呉支所 広島県呉庁舎3階 （呉市西中央一丁目3－25）



国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている皆様へ

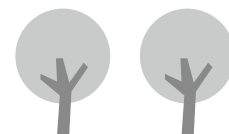
☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

12月2日(火)から、全国の医療機関等で、令和6年12月1日までに発行された健康保険証が使用できなくなります。

マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）をご利用中の方は、引き続きマイナ保険証で医療機関等を受診できます。しかし、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診される際は、資格確認書を医療機関等の窓口に提示する必要があります。

江田島市の国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方には、令和8年7月31日まで有効の資格確認書を交付しています（70歳到達の方と75歳到達の方は記載された有効期限まで）。有効期限まで引き続き使用できますので、安心して医療機関等を受診してください。

健康ひろば

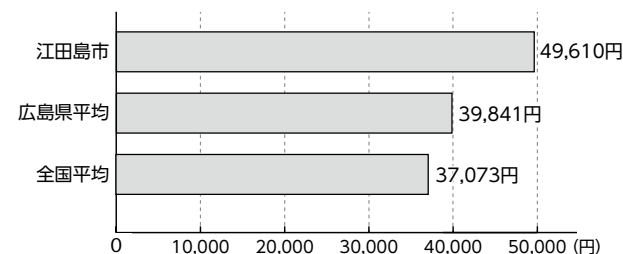


国保1人当たりの医療費の状況

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

本市の国保加入者1人当たり医療費（医療費総額÷被保険者数）は、全国平均・県平均を上回っています。
※日頃から、自分や家族の病気の治療や相談に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。

令和7年7月診療分の国保1人当たりの医療費

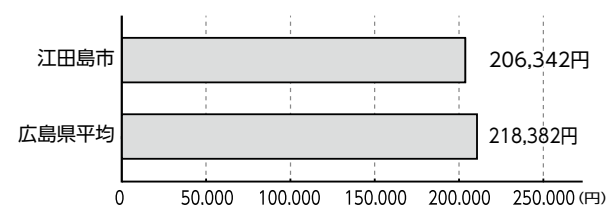


介護保険サービス利用者1人当たりの費用の状況

図 高齢介護課 ☎0823-43-1651

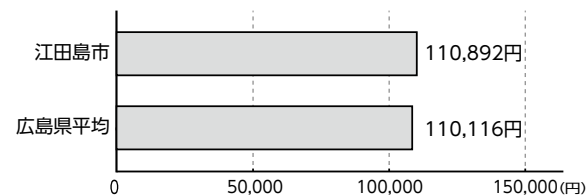
本市の介護保険サービス利用者1人当たりのサービス区分ごとの費用（介護サービス費総額÷利用者数）は、全ての区分において、昨年度よりも給付費が増加しています。持続的な介護保険制度の運営のため、適切なサービス利用をお願いします。

○地域密着型サービス費用
【小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護など】

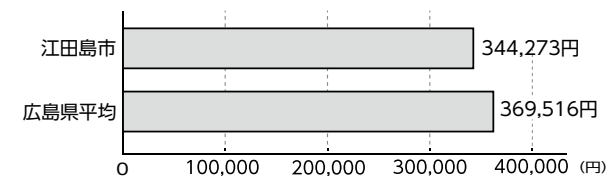


令和7年7月サービス提供分 利用者1人当たりの費用

○居宅サービス費用
【訪問介護、通所介護、福祉用具貸与など】



○施設サービス費用
【介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院】



えたじまんのつどい代表者等交流・研修会を開催しました

図 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

10月29日(木)に大柿市民センターで、えたじまんのつどい代表者等交流・研修会を開催しました。市内で「いきいき百歳体操」に取り組まれている、グループの代表者など76人の方が参加されました。

研修会では、NPO法人いきいきアクティビティサービス理事長 奥田祐子さんに「つどいのできる介護予防のためのレクリエーション」と題して講演をしていただきました。講演はタオルを使用したり、懐かしの歌を歌いながら体を動かすなど、楽しみながら介護予防につながるさまざまなレクリエーションを参加者に体験していただきました。参加者の皆様からは、「楽しくてあっという間だった。」「身近なものでレクリエーションができるとわかった。」「今日体験したことをグループでやってみようと思う。」などの声がよせられました。

今後も、一人一人が健康について考え、楽しみながら介護予防に取り組むことができるよう、皆様とともに、健康長寿を目指す江田島市の健康づくりを推進します。



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。

図 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

「虹(にじ)カフェ」は訪問看護ステーションゆずり葉が、鹿川交流プラザで毎月第3金曜日に開催しています。毎回10名程度の参加があり、地域の方に親しまれています。認知症について知りたい方、お話を聞いてほしい方、どなたでも気軽に立ち寄れる交流の場です。

認知症予防を目的としたリハビリ職員による楽しい体操や、看護師によるその時期に合わせた健康情報をミニ講座で行っています。毎月、職員による季節に合わせた手作りの折り紙等の作品を展示していることも特徴のひとつです。9月には、鹿川小学校6年生が訪れ、世代を超えた、笑顔あふれる温かい交流ができました。

おかげさまで「虹(にじ)カフェ」は、今年3年目を迎えました。今後も地域の皆さまとの交流を大切に、心安らぐ空間づくりを続けてまいります。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



带状疱疹の定期予防接種について ～今年度対象者の方は3月末までに接種を完了しましょう～

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

带状疱疹は、痛みを伴う皮膚の発疹などの症状が現れる病気で、特に70歳代で発症する方が最も多くなっています。ワクチン接種をご希望の方は、3月末までに接種を完了し、接種の機会を逃さないようご注意ください。

接種の対象となる方 対象者には、4月中旬に市から案内通知を送付しています。

- ①年度内に65歳になる方
 - 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原則、対象外となります。

接種費用 接種希望者は、次のいずれ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
接種回数	1回	2回 (2か月以上の間隔を空けて年度内に行う)
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)



▲市公式 LINE から
も申請受付中



▲市 HP

接種期限 令和8年3月31日(木)

※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月中旬に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）、市民センター（江田島・能美・沖美）、三高支所
- ③医療機関に直接予約をする

接種場所 市内または市外の指定医療機関にて実施しています。詳しくは市ホームページまたは、案内通知をご覧ください。

※事前に予約が必要な場合があります。接種希望の方は、早めに医療機関へご連絡ください。