

健康ひろば



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。

問 高齢介護課（地域包括支援センター）☎ 0823-43-1640

「よりみちカフェ」は、誠心福祉会が毎月第4火曜日に江田島保健センターで開催しています。毎回20～25名程度の参加があり、地域の方に親しまれ、交流のできる場になっています。気軽に楽しめる居場所を目指しています。

脳トレや、音楽に合わせた体操、ものづくり（手工芸・調理）などの講座を開催し、毎月新しい知識を身につけたり、楽しく過ごせるよう工夫しています。

11月の「よりみちカフェ」では、認定こども園えたじまの園児たちとの交流を行う予定でしたが、天候の都合で急遽中止となりました。後日、園児に渡す予定だった手作りのクリスマスカードをプレゼントしました。いつか「よりみちカフェ」で園児と交流できる日を楽しみにしています。

みなさんも「よりみちカフェ」にふらっと寄り道してみませんか。



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）

問 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	2月 4日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎ 0823-27-8885
	3月 4日(水)			
よりみちカフェ	2月 24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	2月 20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	2月 18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	2月 25日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎ 0823-57-2022

発達が気になる子どもの「個別運動教室」参加者募集中！

問 社会福祉課☎ 0823-43-1638

対象者 発達の気になる年少～小学校低学年のお子さま
日時 3月 5日(木) ※①②下記のいずれかを選択

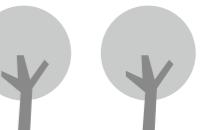
①午後1時30分～2時15分 ②午後2時20分～3時5分

定員 ①・②2組ずつ

場所 高田交流プラザ2階 多目的ホール

講師 作業療法士 横本倫恵さん

申込み 二次元コードもしくはお電話で



アルコール健康相談会（申込不要）

問 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 2月16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）

問 広島県西部保健所吳支所厚生保健課☎ 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 2月16日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所吳支所（吳市西中央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 2月13日(金)

肝炎ウイルス 2月10日(火)

健康づくりウォーキング教室 (申し込み不要・雨天中止)

問 保健医療課☎ 0823-43-1639

鹿田公園を出発し、入鹿明神社を巡り、イチゴ農園を目指し歩きます。新鮮なイチゴが購入できます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時 2月24日(火) 午前9時30分～正午

場所 鹿田公園

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル

こころの健康相談（前日までに要予約）

問 広島県西部保健所吳支所厚生保健課☎ 0823-22-5400

日時 2月 6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

問 保健医療課☎ 0823-43-1639

日時 2月21日(土)

午前10時～午前11時45分、午後1時～3時30分

場所 ゆめタウン江田島 駐車場

献血カード・献血手帳の新規発行および更新の終了について

献血カードや献血手帳の新規発行・更新は1月4日(日)で終了したため、1月5日(月)から全国の献血会場において、ラブラッドアプリによる献血の受付方法に統一されています。

ラブラッドアプリは、献血予約も、事前に問診回答の入力も行えます。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。



男性料理教室（1週間前まで要予約）

問 保健医療課☎ 0823-43-1639

日時 2月14日(土) 午前9時30分～午後1時

場所 飛渡瀬交流プラザ

内容 簡単な家庭料理とおやつを作つてみよう！

参加費 250円

持参物 エプロン、三角巾、マスク、タオル

大古地区で男性料理教室を開催しました！

令和7年12月14日(日)に男性料理教室を行い、13名の方が参加してくださいました。

高血圧症のことについて講話を聞き、血圧測定をしました。調理では、食生活改善推進員さんに教えてもらしながらメニューを完成させて和気あいあいと楽しい時間が過ごせました。一緒に楽しい時間をすごしてみませんか？ご参加、お待ちしております！



もの忘れ相談会を開催 (参加費 無料・要予約)

問 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？」「受診や相談をしたことがない」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 2月27日(金) 午後2時～3時30分

場所 江田島保健センター（江田島市民センター隣）

相談医等 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員

予約 2月26日(木)までに、吉田病院☎ 0823-42-1100へ電話で申込み

第30回難聴・補聴器よろず相談会 (参加費 無料・予約不要)

問 社会福祉課☎ 0823-43-1638

耳鼻咽喉科医、言語聴覚士、認定補聴器技能者、広島県更生相談所職員等が、難聴や補聴器に関する相談に一人ずつ応じます。

・希望者に聴力測定を実施します。

・希望者に補聴器の適正装用を指導します。

※補聴器の販売は行いません。

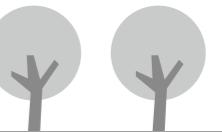
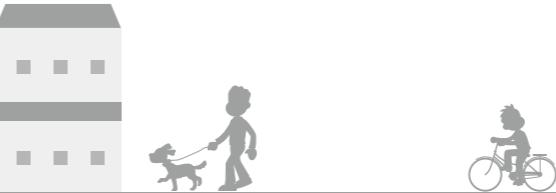


日時 3月 1日(日) 午前10時～正午

場所 大柿市民センター

問い合わせ先 日耳鼻広島県地方部会（広島大学耳鼻咽喉科内）
☎ 082-257-5252

健康ひろば



公共施設のAEDにプライバシー保護シートを導入しました

問 保健医療課 0823-43-1639

救命処置でAED（自動体外式除細動器）を使用する際に、肌の露出などの抵抗感から女性へのAED使用率は男性に比べて低いとされています。本市では、性別等に関係なくAEDを使用できるよう、さらにAEDの使用に対する心理的抵抗感を軽減できるよう、AED用のプライバシー保護シートを公共施設（59か所）へ設置しました。

救助時、AEDパッドを身体に貼った後に、シートを上からかけるなどして周囲の目を遮ることで、倒れている人のプライバシーを守り、救命処置への心理的ハードルを下げることが期待されます。

女性にAEDを使用する際のポイント

AEDを使用する際は、衣服をすべて脱がし、下着を外す必要はなく、服の下に手を入れてパッドを素肌に直接貼ることで対応が可能です。ただし、金属製品（プラジャーのワイヤーの部分、ネックレス等）がパッドに直接触れないように、ずらす・外すなどしましょう。

命を守る行動に、ためらいはいりません

AED用プライバシー保護シートの活用は、救命行動を後押しするための補助的な手段です。シートがなくても、AEDはためらわず使用しましょう。まずは、救急救命を最優先し、次にプライバシーを守ることが大切です。



▲市ホームページ

慢性腎臓病講座を開催

問 保健医療課 0823-43-1639

慢性腎臓病とは？

初期には自覚症状がなく、徐々に腎機能が低下していく病気です。一度機能が低下すると、改善できません。代表的な原因として糖尿病や高血圧症の生活習慣病が挙げられ、悪化すると、心筋梗塞・脳梗塞などの合併症のリスクが高まります。

どなたでもご参加いただけます

慢性腎臓病について、分かりやすく説明していきます。また、腎臓への負担を減らす食事のポイントについても説明します。発症予防・重症化予防のためにも、ぜひ、ご参加ください。慢性腎臓病の治療中の方、糖尿病、高血圧等の生活習慣病がある方、慢性腎臓病に興味がある方など、どなたでもお申込みいただけます。

日時 2月27日(金) 午後2時～4時

場所 鹿川交流プラザ

講師 医療法人社団仁風会 青木病院

副院長 青木明日香 先生

国家公務員共済組合連合会 呉共済病院

管理栄養士 安部宏美 先生

申込み 2月24日(火)までに保健医療課へ電話でお申込みください。

高血圧予防教室に参加しませんか？

問 保健医療課 0823-43-1639

教室では高血圧予防のための生活習慣について学び、減塩を意識した調理実習をします。「話を聞くだけの教室はちょっと…」という方にも参加していただきたい教室です。また、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。

日時 2月17日(火) 午前10時～午後1時30分

場所 大柿市民センター

対象 血圧が収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上の両方、またはどちらかが該当される方。血圧が気になる方のご家族(ご夫婦など)での参加もお待ちしています。

持参物 参加費250円、エプロン、三角巾、マスク、ご自宅で作ったみそ汁50cc程度(みそ汁の塩分測定をおこないます。)

定員 20人

申込期間 2月2日(月)～13日(金)

内容 ・市保健師による講話「血圧が高くなる仕組みと生活習慣の関係について」
・減塩を意識した調理実習(グループで調理し、昼食として一緒に食べます。)
・尿中塩分・尿ナトカリ比測定(当日結果をお返しし、ポイントを解説します。)

AEDマップへの設置情報登録にご協力ください

問 保健医療課 0823-43-1639

AEDマップとは、AEDの設置場所についての情報を共有し、いざという時の救命の効果を高めるために、AEDの設置場所を検索したり、地図上で確認したりすることができるシステムです。AEDの管理者にはAEDの設置情報の登録が推奨されています。

ご登録いただいた情報は、必要に応じて公開せずに管理することもできます。セキュリティ面が心配な施設でも安心してご登録いただけます。

AEDマップへの登録方法や手続きについては、お手持ちのAEDの購入店または製造販売業者へお問い合わせください。

AED設置場所検索ホームページ (財団法人 日本救急医療財団)

参考▶



お薬手帳を持ちましょう！

問 保健医療課 0823-43-1639

「お薬手帳」は、これまでに自分が病院などで処方された薬の記録をまとめるための手帳です。

一つ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、自分が服用してきた薬の履歴を1冊で把握できます。過去の病気や副作用・アレルギー歴が記録されているため、新たに薬を処方してもらうときなどに、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。

また、マイナ保険証を利用した場合、過去5年間に処方・調剤された分のお薬情報を、自身のマイナポータルなどで確認できるほか、本人の同意があれば医師などが薬剤情報を閲覧することができます。

江田島市保健医療課栄養士

■作り方

①長ネギは縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切り、ニラは4cm長さに切り、赤ピーマンは細切りにする。豚モモ肉は2cm幅に切る。シイタケは薄切り、ショウガは千切りにする。

②ボウルに①を入れ、Aを加えて全体を和える。

③4等分にして、春巻きの皮で包み、Bでとめる。

④170℃に熱した油できつね色(約5分)になるまで揚げる。

⑤器にレタスとミニトマトと一緒に盛りつけ、酢を添えるとできあがり。

材料 (2人分)

春巻きの皮……………4枚

豚モモ肉……………120g
長ネギ……………50g(1/2本)

ニラ……………40g

赤ピーマン……………30g(1個)

シイタケ……………30g(1個)

ショウガ……………10g

【付け合わせ】

レタス……………30g(2枚)

ミニトマト……………20g(2個)

A 酒……………7g(大さじ1/2)

A 醤油……………12g(小さじ2)

A みりん……………3g(小さじ1/2)

A 片栗粉……………3g(小さじ1)

A こしょう……………少々

B 薄力粉……………4.5g(大さじ1/2)

B 水……………7.5g(大さじ1/2)

揚げ油……………適量

酢……………15g(大さじ1)

おすすめメニュー

Cooking 210

野菜たっぷり春巻き



栄養成分表示 (1人分)

カロリー	塩分量	野菜の量
269kcal	1.2g	85g

ポイント

風邪の季節、ネギやニラを使った料理で免疫力を高めましょう！色とりどりの野菜をたっぷり食べることで、風邪を寄せつけず、高血圧症の予防にも繋がります。