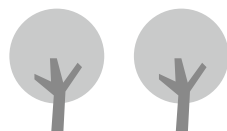


健康ひろば



～国保が使える範囲に気を付けて～ 国保で接骨院・整骨院などにかかる方へ

☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

接骨院・整骨院にかかる時は、国保が使える範囲を正しく理解し、適正に受診しましょう。

国保が使える場合

- ・外傷性の打撲、ねんざ、肉離れなど
- ・骨折、脱臼（応急処置を除き、医師の同意が必要）

国保が使えない場合

- ・単なる肩こり、筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節痛、ヘルニアなど）
- ・あん摩、マッサージ代わりの利用
- ・からくる痛みやコリ
- ・仕事や通勤途中での負傷

ご注意ください

- ・症状は正しく伝える・・・どのような原因で負傷したかを柔道整復師に正確に伝えてください。
- ・療養費支給申請書委任欄へは自分で署名・・・多くの接骨院・整骨院では、診療費を市に請求するため「療養費支給申請書」の委任欄への署名を求められます。署名するときは申請書の記載内容をよく確認しましょう。

治療が長引く場合

長期間症状が良くならない場合は、内科的要因も考えられますので、必ず医師の診断を受けましょう。

その他

- ・領収証は必ず受けとり、大切に保管してください。
- ・市から、国保を使って受けた施術の内訳などを記載した「療養費のお知らせ」を送付しています。領収証の内容と違いがないか確認してください。（従来の「医療費のお知らせ」とは別に送付します）

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 11月14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（申し込み不要）

☎ 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。

日時 11月17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 11月17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 11月14日(金)

肝炎ウイルス 11月12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

今回はJAひろしま飛渡瀬支店を出発し、軍艦大淀戦没者之碑を巡り、新しくできた「えたじま一れ」を見学します。買い物もできます。お気軽にご参加ください。

日時 11月25日(火) 午前9時30分～正午

場所 JAひろしま飛渡瀬支店(大柿町飛渡瀬60-1)

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

特定保健指導の申込方法に QRコードが追加されます

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

11月の対象者通知から、QRコードで申込みが可能になります。QRコードは、対象になった方へ通知する特定保健指導利用券に印字されています。ぜひ、ご利用ください。

特定保健指導 ～これからも健康で過ごすために～

☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に専門職が生活習慣の改善をサポートするプログラムです。生活習慣病（高血圧や糖尿病、脂質異常症等）は、初めの頃は自覚症状がありませんが、放っておくと、心臓病や脳血管疾患などの重篤な病気になってしまうことがあります。

対象の方には、特定保健指導利用券を送付しますので、ご希望の時間帯や場所を記入してご返送ください。後日、市から日程調整の連絡をします。

10年先、その先も健康でいるために、この機会に生活習慣の見直しに取り組んでいきましょう！

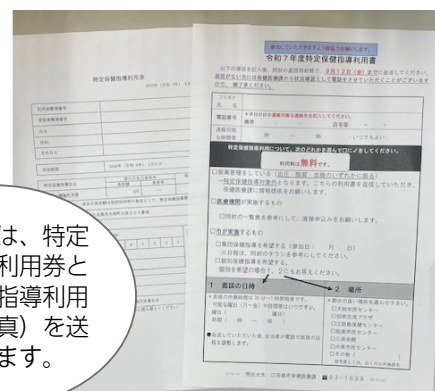
対象者 特定保健指導利用券が届いた方

料金 無料

時間 1時間程度

申し込み 特定保健指導利用書を返信用封筒に入れて出してください。

対象者には、特定保健指導利用券と特定保健指導利用書（㊤写真）を送付しています。



男性料理教室（要予約）

☎ 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

今回は、「ボリューム満点！フレイル予防料理」を作ります。どなたでもお気軽にご参加ください。
献立 ご飯、チキン南蛮、簡単！大学芋、旬の野菜を使ったごま和えと味噌汁

日時	場所	持参物
11月12日(水)	鹿川交流プラザ	・参加費 250 円
11月15日(土)	飛渡瀬交流プラザ	・エプロン
11月18日(火)	能美市民センター	・三角巾
		・タオル



▲10月21日に、鷺部交流プラザにおいて江田島町老人クラブ連合会の男性料理教室を開催しました。13名が参加され、骨粗しょう症予防について学び、調理実習を行いました。

広報えたじま 令和7年11月 ㊤

おすすめメニュー Cooking 107

かぼちゃサラダ



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
112kcal	0.3g	70g

ポイント

皮にもしっかりと栄養があるかぼちゃを丸ごと調理。ヨーグルトで和えたサッパリとしたサラダです。

江田島市食生活改善推進員協議会

■作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れラップをして、600Wのレンジで柔らかくなるまで加熱し、フォークなどで潰す。
- ②プロセスチーズは5mm角に切り、ゆでたまごは粗めに切る。
- ③粗熱のとれた①にAを加え混ぜる。②と枝豆も加え軽く混ぜる。
- ④器にレタスを敷き、③を盛り付け、好みで黒こしょうやパセリを振る。

材料（1人分）

かぼちゃ（皮つき）……………60g
枝豆（冷凍）……………5g
プロセスチーズ……………7g（1/2個）
ゆでたまご……………15g（1/3個）
A マヨネーズ……………4g（小さじ1）
A ヨーグルト……………5g（小さじ1）
A 砂糖……………2g（大さじ2/3）
黒こしょう……………少々
パセリ……………少々
レタス（つけ合わせ）……………1枚

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）

図 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、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	11月5日(木)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	12月3日(木)			
よりみちカフェ	11月25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	11月21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	11月12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	11月26日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

自身の健康管理を！セルフメディケーションを行いましょう！

図 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9

セルフメディケーションとは

セルフメディケーションとは「自らの健康に責任を持ち、軽度な身体の不調には自分で対処すること」です。

この行動を推進することで、健康管理や疾病予防を促進し、健康の維持だけではなく、生活習慣病の予防や改善につながります。

また、この行動により、医療費の節約や、セルフメディケーション税制での所得控除ができる場合があります。

セルフメディケーションの推進とOTC医薬品の利用

定期的に健康診断を受けることは非常に重要です。自分自身の健康状態を把握し、生活習慣病の予防に努めましょう。江田島市では、特定健康診査を無料で実施しています。

日々の健康維持には、適度な運動やバランスの良い食事が重要です。また、手洗いやうがい、マスクの着用などで感染症対策を行いましょう。OTC医薬品（ドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品）を利用することで、セルフメディケーションを実践できます。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）で所得控除を！

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために、特定健診を受診するなどの健康の保持増進を行っている方が、年間1万2千円を超える対象医薬品を自己または自己と生計を一にする配偶者その他の親族のために購入した場合に、その超える部分の金額（上限8万8千円）について所得控除を受けられる特例です。なお、この控除を受ける場合は、従来の医療費控除を受けることはできません。

制度の詳しい内容は、パソコン・スマートフォンでご確認ください。

厚生労働省 セルフメディケーション



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 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 4 0

「いやしカフェ」は、江南交流プラザで第1水曜日に開催しています。会場が江田島市の中心にあることで、市内全域からたくさんの方が参加されます。参加者の皆さんと協力して活動することで、お互いが助け合い、支え合う関係が自然にできています。

参加者は、20人～50人と多く、特にボランティアの演奏や歌のイベントには、認知症の方や介護をされている家族の方も多く参加されます。音楽が始まるとみんな笑顔になり、家族からも、「この笑顔のために来ています。」と言われるます。

また、認知症カフェは時間内であれば、「いつ来ていつ帰ってもよいので気軽に参加しやすい。」との声も耳にします。認知症の方が不安になっているのに気づき、参加者が優しく声をかけると安心される場面もありました。

参加者が知り合いの方を誘い「〇〇さんに誘われて来たよ。」と参加される方が多く、ここまで参加人数が増えた要因のひとつが口コミによるものです。たくさんの方の協力と支えがあって、いやしカフェが運営できています。地域の方と協力しながら、参加者の皆さんが楽しんで笑顔になれるよう活動しています。ぜひ、「いやしカフェ」においでください。



令和7年度市民公開講座 「認知症とともに」を開催

図 高齢介護課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 4 0

認知症の症状は人それぞれです。「認知症になってもあきらめない、自分らしい暮らし」など、「新しい認知症の考え方」について学んでみませんか？どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

日時 11月21日(金) 午後1時30分～3時

場所 小用交流プラザ（旧江田島コミュニティセンター）

講師 吉田病院 吉田昌平医師（認知症初期集中支援チーム）

参加費 無料

申し込み 不要

問い合わせ 吉田病院（0823-42-1100）

もの忘れ相談会を開催

図 高齢介護課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 4 0

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 11月28日(金) 午後2時～3時30分

場所 沖美市民センター（集会室）

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 11月27(木)までに、吉田病院（0823-42-1100）へ
電話で申し込み