

国民健康保険 職場の健康保険に加入した時は届出が必要です

図 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

国民健康保険加入者が、職場の健康保険に加入した時は、資格喪失の届出が必要です。届出をしないと国民健康保険に加入したままとなりますのでご注意ください。

マイナ保険証（マイナンバーカードに保険証を紐付けたもの）を使用されている方も、資格喪失の届出は必要です。

なお、職場の健康保険に加入しているのに、誤って国民健康保険の資格確認書を使って医療機関にかかった場合、医療費は返還していただくことになります。

【資格喪失の届出】

受付場所 本庁、市民センター（江田島・能美・沖美）、三高支所

※郵送又はマイナポータルからの手続きも可能です。

必要なもの

- ・国保異動届（郵送の場合は市ホームページからダウンロードしてください）
- ・国民健康保険と新しく加入した健康保険の両方の「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」

10月19日は「ひろしま食育の日」 ～食生活改善推進員養成講座開講！～

図 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

広島県は、10月19日を「ひろしま食育の日」、この日を含む週（10月13日～19日）を「ひろしま食育ウィーク」と定めています。江田島市では、今年度、地域の食育の推進を図るため、食生活改善推進員の養成講座を開催し、26名の方が参加しています。食生活改善推進員は、地域で生活習慣病やフレイル予防などをテーマにした健康づくり教室や、男性料理教室などの啓発活動を行っています。ほかにも、認定こども園や小中学校に出向き、健康づくりの講話や郷土料理作りなどの調理実習も行っています。

令和8年度には、26名の食生活改善推進員が新たに誕生し、地域で活躍しますので、よろしくお願いします！
ぜひ、皆さんも、地域で開催される健康づくり教室や男性料理教室へ参加してみてください！



広報えたじまに、「おすすめメニュー」というページがあるのをご存じですか？

今月は23ページに掲載しており、認定こども園や小中学校の給食で人気のあるレシピや健康づくり教室で紹介したレシピなどを掲載しています。

さまざまな幅広いレシピを掲載していきますので、ぜひ、ご家庭の献立に活用してみてください。



ご存じですか？ 危険なオーバードーズ

図 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

若者の間で問題となっている「オーバードーズ」

ドラッグストアで買える市販薬等を決められた用法・用量を守らずに過剰摂取することを「オーバードーズ」といいます。広島県では2023年、オーバードーズが原因と疑われて救急搬送された人は少なくとも543人です。20代以下が全体の4割近くを占めています。

オーバードーズをすると、気分が良くなる、頭がぼんやりする、嫌なことを忘れられるなどと言われています。このため、悩みを抱えている若者が、手に入りやすい市販薬でオーバードーズをする事例が見られます。薬には様々な成分が含まれているため、嘔吐、めまい、意識混濁、呼吸困難、昏睡といった症状が出現し、過剰摂取は大変危険です。

依存症に繋がる恐れも…

市販薬等も乱用を繰り返すと、「やめたくてもやめられない」状態、「依存」に陥ってしまいます。自分の健康、生活を放置し、薬を使用することだけが生活の中心となります。依存症は、特別な人になるのではなく、誰にでもなりうる可能性があります。

ひとりで悩まず相談を…

【オーバードーズで困っている本人や家族の方へ】
保健師などのスタッフが相談対応を実施しています。
県立総合精神保健福祉センター ☎082-884-1051

【相談窓口 ひとりで悩んでいるあなたへ】

一人で抱え込まず、周りの人に相談しましょう。
広島いのちの電話 ☎082-221-4343（24時間年中無休）
思春期こころの電話相談 ☎082-256-0007
（月～金 午前10時～午後4時）

おすすめメニュー
Cooking 206
炒り豆腐

栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
138kcal	1.2g	60.5g

ポイント

小松菜とひじきを加えて鉄分とカルシウムをたくさん摂取できるようにしています。ご家庭でも試してみてください！

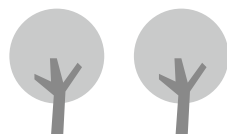
にこにこ給食センター

■作り方

- ①干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、しっかり水切りをする。
- ③たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ④豆腐は、下茹でして水切りしておく。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し鶏ひき肉、酒を加え炒める。
ひじき、野菜を加え全体に油がまわったら、④を加える。
- ⑥野菜が煮えたら、★の調味料で味付けして出来上がり。

材料（4人分）

鶏ひき肉	50g
酒	5g
☆ サラダ油	適量
木綿豆腐	1丁
たまねぎ	120g
にんじん	60g
小松菜	60g
干し椎茸	2g
乾燥ひじき	4g
★ 三温糖	4g
★ しょうゆ	20g
★ 塩	1.2g



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	10月1日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	11月5日(水)			
よりみちカフェ	10月28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	10月17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	10月15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	10月22日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

緊急通報システム事業を実施しています

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

高齢者等が安心して在宅生活を送ることができるよう、緊急通報システム事業を実施しています。緊急通報システムは、急病などの緊急時に簡単な操作で緊急通報を行うことができます。

対象者

市内に住所がある方で、おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、または18歳以上の身体障害者手帳1、2級をお持ちの方で、緊急時の対応が難しいと認められる方

事業内容

- ①緊急時に、緊急通報ボタンを押すとコールセンターにつながり、緊急度に応じた対応を行います。
- ②定期的に電話で様子を伺ったり、機器を通じて健康に関する相談に委託先の看護師が24時間365日対応します。

利用者負担額（月額）

市民税課税世帯	1,100円
市民税非課税世帯	220円
生活保護世帯	負担なし

利用要件など詳しいことは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



本体

ペンダント

男性料理教室（要予約）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

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



▲8月25日に、大柿市民センターにおいて男性料理教室を開催しました。14名が参加され、フレイル予防の運動や調理実習を行いました。美味しく、楽しく、笑顔あり！素敵な1日でした。

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 10月10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

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

日時 10月26日(日) 午前10時～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

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 10月20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 10月17日(金)

肝炎ウイルス 10月15日(水)

10月20日は世界骨粗しょう症デー 骨粗しょう症を知っていますか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

骨がもろくなる病気

骨粗しょう症は、骨の強さが低下して骨折しやすくなる病気です。骨の強さは「骨密度」と「骨質」で決まります。骨を建物に例えると、コンクリートがカルシウム、鉄筋がコラーゲンです。コンクリートがスカスカになれば（骨密度低下）、鉄筋が弱くなれば（骨質低下）、建物は簡単に壊れてしまいます。骨も同じで、どちらも健康であることが重要です。

実は骨量のピークは20歳前後です。そのため、10代のうちにしっかりと健康な骨を育て、その後は骨量を維持していくことが大切です。

骨粗しょう症になると…

■立ち上がる時に腰や背中が痛む ■重い物を持つと背中や腰が痛む ■背中や腰が曲がってくる ■身長が縮んでくる

さらに怖いのは、骨折をきっかけに寝たきりや介護が必要になる可能性があることです。特に高齢者の大腿骨や背骨の骨折は、生活の質を大きく下げてしまいます。

骨粗しょう症の原因

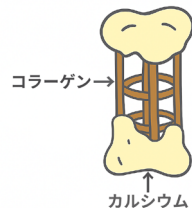
骨が弱くなる原因には加齢や閉経にともなう女性ホルモンの減少があります。さらに食生活の乱れ、運動不足、喫煙やお酒の飲みすぎなどの生活習慣に加え、糖尿病などの疾患が骨をもろくする原因になります。誰でも注意が必要です。

予防の3本柱骨粗しょう症を防ぐための基本は「食事・運動・日光」です。

食事	骨の主成分カルシウム（牛乳、チーズ、小魚、野菜など）、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きのこ類、日光で合成）、骨をつくる動きを助けるビタミンK（納豆、青菜など）が特に大切です。
運動	歩く・階段を使う・かるい筋トレなど、骨に負荷をかける運動を続けると骨が強くなります。運動は血流を良くし、骨をつくる細胞を元気にします。筋肉もついて転倒予防にもつながります。
日光	日光を浴びることで、体内でビタミンDが活性化され、強い骨づくりに役立ちます。散歩や庭仕事など、短時間でも効果があります。

コツコツ積み重ねよう

骨粗しょう症は年齢を重ねてからの病気と思われがちですが、実は若いうちからの積み重ねがとても大切です。骨に良い生活習慣をコツコツ積み重ね、丈夫な骨を守りましょう。



コラーゲン→

↑
カルシウム