

がん検診を受けましょう!

日本人の2人に1人がかかるといわれている「がん」。早期発見のためには定期的な検診がとても重要です。今年度、市内の個別医療機関で受診できる検診項目を拡充しました。この機会にぜひ受診してください。

新しく追加しました!

年齢上限がなくなりました!

	大腸がん	胃がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん	
主な検査内容	便潜血2回法	バリウム検査	胸部X線	マンモグラフィ	子宮頸部細胞診	
受診条件	本市に住民票がある方 他の健診で同一部位のがん検診を受診していない方					
対象年齢 ※2024年3月31日時点	40歳以上				20歳以上	
自己負担額	国民健康保険加入者 生活保護受給者 後期高齢者医療保険加入者					
	無料					
	社会保険加入者 (本人・被扶養者)	400円	1,500円	500円 (65歳以上は無料)	2,000円	1,620円
実施医療機関	市内 16医療機関※	JA吉田総合病院				

※実施医療機関は市ホームページに掲載しています。

市ホームページ
「2023年度個別医療機関
がん検診」



〈申込方法〉

直接、医療機関に電話で予約してください。
※予約時に「安芸高田市の〇〇がん検診を受けたい」と伝えてください。
※検診結果は安芸高田市へ報告されます。

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

牛肉とスナップエンドウのオイスター炒め

(1人分)エネルギー288kcal 塩分2.2g

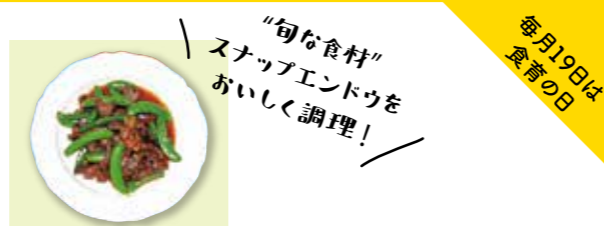
【材料(2人分)】

- 牛もも肉(焼き肉用)・・・150g
- A
しょうゆ・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1/2
- B
スナップエンドウ・・・100g
白ネギ・・・1/2本
オイスターソース・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
ごま油・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①牛もも肉は細く切ってAのしょうゆをもみ込み、片栗粉も加えて混ぜる。
- ②スナップエンドウは筋をとる。白ネギは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ③Bを合わせて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱して①を炒め、牛もも肉の色が変わったら白ネギを加えて1～2分炒める。
- ⑤スナップエンドウを加えてさっと炒め、③を加えて味を絡める。

牛もも肉に片栗粉をまぶすことで肉汁が流れ出すのを防ぎ、仕上がりがしっとりします。また、調味料の絡みもよくなります。



“旬な食材”
スナップエンドウを
おいしく調理!

毎月19日は
食育の日

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

非自発的失業者の方への軽減制度

解雇や倒産などで離職し、国民健康保険に加入した方(非自発的失業者)は、在職中と同程度の掛け金となるように国民健康保険税が軽減される制度があります。
※制度を利用するには届け出が必要です。

対象者

[下記の全てに該当する方]

- 離職日時点で65歳未満の方
- 「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」の離職理由コードが下記のいずれかの方
(特定受給資格者)11・12・21・22・31・32
(特定理由離職者)23・33・34

※軽減判定には「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」が必要です。紛失した方はハローワークで再発行の手続きを行ってください。

軽減期間

離職日の翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末まで

例)2023年3月31日に離職した場合
→2023年度4月～2024年度3月

軽減内容

所得割、均等割、平等割で構成される国民健康保険税のうち、所得割の部分で前年中の給与所得を30%に減額して保険税を計算します(軽減前の給与所得額が100万円の場合、給与所得額を30万円として計算)。

申請時必要書類等

- 失業した方の「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険受給資格通知」

届出窓口

税務課 市民税係
保険医療課 医療保険年金係
各支所窓口係

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

国民年金のあれこれ

保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の納付期限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められています。期限までに保険料を納めないと障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

2023年4月分～2024年3月分の
保険料
月額16,520円

納付方法

- 日本年金機構から送付される納付書で納付(金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・電子納付)
- 口座振替やクレジットカードで納付

お得な制度

- まとめて前払いすると割引が適用
- 定額保険料に上乗せして付加保険料(400円/月)を納めると将来の受取額が増加

詳しくは 日本年金機構ホームページ



☎三次年金事務所 ☎0824-62-3107