



平成28年度原爆被爆者定期健康診断会場 及び日程のお知らせ

保健医療課健康推進係 ☎ 42-5633

町名	前期日程	後期日程	受付時間	会場
吉田町	7/11(月)	2/6(月)	13:00~13:30	JA吉田健康管理センター (吉田総合病院)
	7/12(火)	2/7(火)		
	7/14(木)	2/9(木)		
	7/15(金)	2/10(金)		
八千代町	6/9(木)	10/4(火)	10:00~11:00 13:00~14:00	八千代人権福祉センター
美土里町	6/8(水)	10/5(水)	10:00~11:00 13:00~14:00	美土里生涯学習センターまなび
高宮町	6/3(金)	10/6(木)	10:00~11:00 13:00~14:00	高宮田園パラッツォ
甲田町	5/18(水)	11/9(水)	10:00~11:00 13:00~14:00	ふれあいセンターこうだ
	5/19(木)	11/10(木)		
	5/20(金)	11/11(金)		
向原町	6/15(水)	11/17(木)	10:00~11:00 13:00~14:00	向原生涯学習センターみらい
	6/16(木)	11/18(金)		

行政区ごとに日程を割り当て、個別に通知します。上記のうち、どの日程でも受診することができます。通知された日程に支障がある場合は、都合のよい日にお越しください。

「みんながいいき笑顔で助け合えるまち」 健康あきたかた21推進中！ 健康診断のお知らせ

保健医療課健康推進係 ☎ 42-5633

健診は健康管理の第一歩です。毎年受けることで早期に病気が発見され、早期に治療が可能となり重症化を防ぐことができます。

健診の申し込み期限は平成28年4月22日(金)です。

ぜひ期間内に申し込みをして受ける機会を逃さないようにしましょう。

●安芸高田市では次の3種類の健診を行っています。3種類の健診から1つを選んで健診を受けることができます。

- ①総合健診……6月から7月に市内の各会場を検診車が巡回し、特定健診、がん検診等が受けられます。日曜日の健診も1日設けています。
- ②人間ドック健診……13か所の医療機関から受診希望の医療機関を選び、特定健診、がん検診等が受けられます。受診期限は翌年の1月末までですので、計画を立てて受診ができます。
- ③個別医療機関健診……かかりつけ医療機関において特定健診が受けられます。がん検診はありません。受診期限は翌年の1月末までですので、計画を立てて受診ができます。

これらの3つの健診の詳細・申し込み方法は、3月下旬に世帯主宛に郵送します「健康診断のお知らせ」をご覧ください。

なお、ご加入の医療保険や年齢により受診できる健診や自己負担等が異なりますので確認してください。

期限を過ぎての申し込みはできませんので、ご注意ください。

断酒会



広島断酒ふたば会 中田克宣
☎090-4802-1865

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。
※詳しい内容はお問い合わせください。

場所・日時

●ふれあいプラザ向原

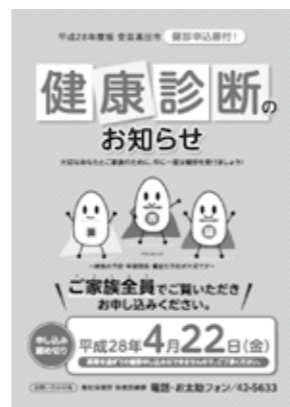
4月1日(金)
18:30~20:30

●吉田人権会館

4月15日(金)
18:30~20:30
4月29日(金・祝)
13:30~15:30



「健康診断のお知らせ」封筒



「健康診断のお知らせ」表紙

入院時の食事代の標準負担額をお知らせします

保健医療課医療保険係 ☎ 42-5619

国民健康保険の入院時の食事代について下表のとおりお知らせします。

また、入院と在宅療養の負担の公平等を図る観点から、平成28年4月1日制度改正により、負担額の見直しが行われます。見直し内容については、下表のとおりです。

※太線枠囲み部分は、負担額が引上げとなります。

※負担額引上げ対象者のうち、指定難病患者、小児慢性特定疾病患者については、負担額が据え置かれます。

※平成28年4月1日において、既に1年を超えて精神病床に入院されている患者の負担額は、経過措置として、据え置かれます。

また、合併症等により転退院された場合、同日内に再入院される方についても、経過措置の対象として、負担額が据え置かれます。

表 入院時の食事代標準負担額

	一般病床・精神病床等	療養病床		
		医療区分Ⅰ (医療区分Ⅱ、Ⅲ以外)	医療区分Ⅱ、Ⅲ	
65歳未満	一般所得	H28.3.31まで 一食260円 H28.4.1から 一食360円	H28.3.31まで 一食260円 H28.4.1から 一食360円	H28.3.31まで 一食260円 H28.4.1から 一食360円
	低所得 (市民税非課税世帯)	一食210円 (90日超で、一食160円)	一食210円 (90日超で、一食160円)	一食210円 (90日超で、一食160円)
65歳以上	一般所得	H28.3.31まで 一食260円 H28.4.1から 一食360円	一食460円、居住費320円 (一部医療機関については一食420円)	H28.3.31まで 一食260円 H28.4.1から 一食360円
	低所得Ⅱ (市民税非課税世帯)	一食210円 (90日超で、一食160円)	一食210円、居住費320円	一食210円、居住費0円 (90日超で、一食160円)
	低所得Ⅰ (市民税非課税世帯であり、かつ一定所得以下の70歳以上の方)	一食100円	一食130円、居住費320円 (老齢福祉年金受給者は、一食100円、居住費0円)	一食100円、居住費0円

私たちが紹介します♪

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士

毎月19日は食育の日



安芸高田市食生活改善推進協議会
吉田支部



安芸高田市食生活改善推進協議会 会員募集しています♪

安芸高田市食生活改善推進協議会は、食生活をはじめとする健康づくりについての正しい知識や技術を学習し、自分が実践者となり、家庭や地域の方々に健康づくりの輪を広げていくため「私たちの健康は私たちの力で」をスローガンに、ボランティア活動を行っています。活動は、小学校や子育てサークル、男性料理教室など地域において健康づくりのための料理教室を実施し、私たちが学習したことを伝えています。みなさんも一緒に健康づくりの輪を広げませんか？ご希望の方は下記までご連絡ください。

保健医療課 ☎42-5633

今月の食材 菜の花

菜の花と油揚げのおひたし

(ひとり分 エネルギー:64kcal、塩分:0.9g)

材料(4人分)

- 菜の花……………2束(400g)
- 油揚げ……………1枚
- 桜えび……………大さじ2
- だし汁……………400cc
- しょうゆ……………大さじ1・1/2
- みりん……………大さじ1・1/2
- 塩……………少々

作り方

- ①鍋にだし汁と調味料を入れ煮立てて冷ましておく。
- ②菜の花は塩を入れた熱湯で茹で、粗熱をとり横2等分して水気をきる。油揚げは、グリルでさっと焼き、横2等分にし、5mm幅に切る。
- ③②を①に10分ほど浸して味を含ませ、汁ごと器に盛って、桜えびを散らす。