

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

保健医療課 ☎42-5619

整骨院や接骨院での施術にかかる柔道整復療養費は安芸高田市国民健康保険に限り全国的に増加の傾向にあります。同じ傷病について、整形外科など医師の治療を受けているときは、原則国保保険証が使えず全額自己負担になります。柔道整復療養費も皆様の国民健康保険から支払われておりますので、柔道整復師にかかるときは誤った内容にならないよう気をつけていただき、かかった後は請求内容に誤りがないかご確認ください。

①ケガ（痛み）の原因を正しく伝えてください
 ②療養費支給申請書は必ず自分で署名してください
 ③領収書は必ずもらいましょ

①ケガ（痛み）の原因を正しく伝えてください
 ②療養費支給申請書は必ず自分で署名してください
 ③領収書は必ずもらいましょ

①ケガ（痛み）の原因を正しく伝えてください
 ②療養費支給申請書は必ず自分で署名してください
 ③領収書は必ずもらいましょ

平成27年8月診療分
1人当り医療費（単位：円）

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	24,421	25,342	17
退職本人	23,912	29,337	18
退職扶養	22,464	24,745	14
全被保険者	24,365	25,468	18

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

みなさまに納めていた国民健康保険税を適正に使用するため、施術内容を文書により確認させていただきます。ご協力をお願いします。



断酒会

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。
 広島断酒ふたば会 中田克宣 ☎090-4802-1865
 ※詳しい内容はお問い合わせください。
 日12月4日（金） 18:30～20:30
 場ふれあいプラザ向原
 日12月18日（金）・12月25日（金） 19:00～21:00
 12月27日（日） 13:30～15:30
 場吉田人権会館

【インフォメーション】健康あれこれ

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室 保健医療課 ☎42-5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース (10:00～11:00)			体脂肪燃焼コース (19:00～20:00)
対象	八千代・吉田地域の方	美土里・高宮地域の方	向原・甲田地域の方	市内全域
とき	1月18日～2月29日 毎週月曜日	1月14日～3月3日 毎週木曜日	1月15日～2月26日 毎週金曜日	1月14日～3月3日 毎週木曜日
申込期限	12月1日（火）～12月21日（月）			19:00～20:00 7回コース
ところ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定員	17名(定員を超える場合、新規申込みの方を優先とさせていただきます)			
参加費	3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金)			
申込先	たかみや湯の森 ☎59-0059			

【健康あきたかた21】

吉田温水プールから水中健康教室開催及び新規教室生募集のお知らせ 平成27年度 第4期（1月～3月）

冬こそプールで水中運動！
 吉田温水プールでは水の中でストレッチやウォーキングを行う水中健康教室を開催しております。プールに入ること、水の温度が皮膚への刺激となり、風邪をひきにくい丈夫な身体作りができます。また冬でも寒さを気にせずに、快適に運動できるので安心してご参加いただけます。

日程

月曜日	朝の部 10:00～11:00	障害者の部 14:00～15:00
金曜日	昼の部 13:00～14:00	夜の部 19:00～20:00

参加費 1回500円（施設使用料400円は別料金）
 ※障害者の部1回250円（施設使用料免除）
 定員 各部45名※障害者の部30名
 送迎 希望者には無料で送迎いたします。（夜の部以外）
 ※定員になり次第締め切ります。
 対象 安芸高田市に住民票をお持ちの方
 ※障害者の部：申込の際に障害者手帳をお持ちください。
 申込・お問い合わせ
 安芸高田市吉田温水プール ☎47-1210（水曜休館日）
 ※12月4日（金）申込開始（定員になり次第締め切りますのでお早めにお申し込みください）

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

- 年末年始 ～食事で気をつけるポイント～
- いつでも、どこでも「野菜から先に」「よく噛んで」食べる
食後の血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎ防止にもなります
 - 「ながら食べ」をしないこと
テレビをみながら、雑誌を読みながら食事をすると気づかないうちにカロリーオーバーになりがちです
 - アルコールは適量を守りましょう
週に1日は休肝日をつくりましょう!
 - 果物の食べ過ぎに気をつけましょう
果物類の箱買い、大量買いに要注意!

今月の食材 さといも さといもと長ねぎの和風サラダ
 （ひとり分 エネルギー：145kcal、塩分：0.5g）

材料（4人分）
 さといも300g
 長ねぎ100g
 マヨネーズ大さじ2
 A ゆずこしょう大さじ1
 薄口しょうゆ小さじ1/2
 かいわれ大根ひとつまみ揚げ油

作り方
 ①長ねぎは小口切りにしてひたひたの油でカリッと揚げ油を切る。
 ②さといもは皮をむいてやわらかく茹で、粗くつぶしてAで和える。
 ③②を器に盛り①と食べやすく切ったかいわれ大根をのせて混ぜながらいただく。