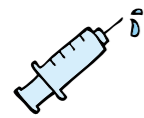


季節性インフルエンザワクチン予防接種



10月から今冬のインフルエンザワクチン接種が始まります。対象となる方には9月下旬に郵送で接種券を送付しています。お手元に接種券が届いていない方や、9月以降に転入などで新たに安芸高田市にお住まいの方で接種を希望する方は、健康長寿課健康推進係までご連絡ください。

対象	安芸高田市民の方で ・接種日に65歳以上(12月31日までに65歳になる方) または ・接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能障害のいずれかを有し、その障害が障害者手帳1級に該当する方
接種期間	令和元年10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
持参物	・接種券 ・健康保険証など
自己負担金	1,500円(生活保護世帯の方は無料)

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

《子育てサークルとレッツクッキング!》

7月24日(水)、子育てサークル「どんぐりころころ」の14名の親子と一緒に「くるくる寿司」を作りました。



毎月19日は
食育の日

Recipe

くるくる寿司

【材料(2人分)】

ごはん……………茶碗2杯 (300g) きゅうり ……40g
すし酢……………30cc たくあん ……40g
スライスハム ……2枚 焼きのり ……3枚

【作り方】

- ①ハム・きゅうり・たくあんはそれぞれ細切りにする。
- ②炊きたてのご飯にすし酢を混ぜる。
- ③焼きのりを、縦3等分にする。
- ④ラップに焼きのりを置き、すし飯を平らに敷き、①の具をそれぞれ並べて手前からくりりと巻き、3種類作る。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか?

お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が **3～5割も安くなる** ことがあります。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 [広島県ジェネリック検索](#)

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と **同じ有効成分を同じ量使用** しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし **法律や国の基準に沿って製造・管理** されています。



広島県医療介護保険課 082-513-3212

健康いいカラダ

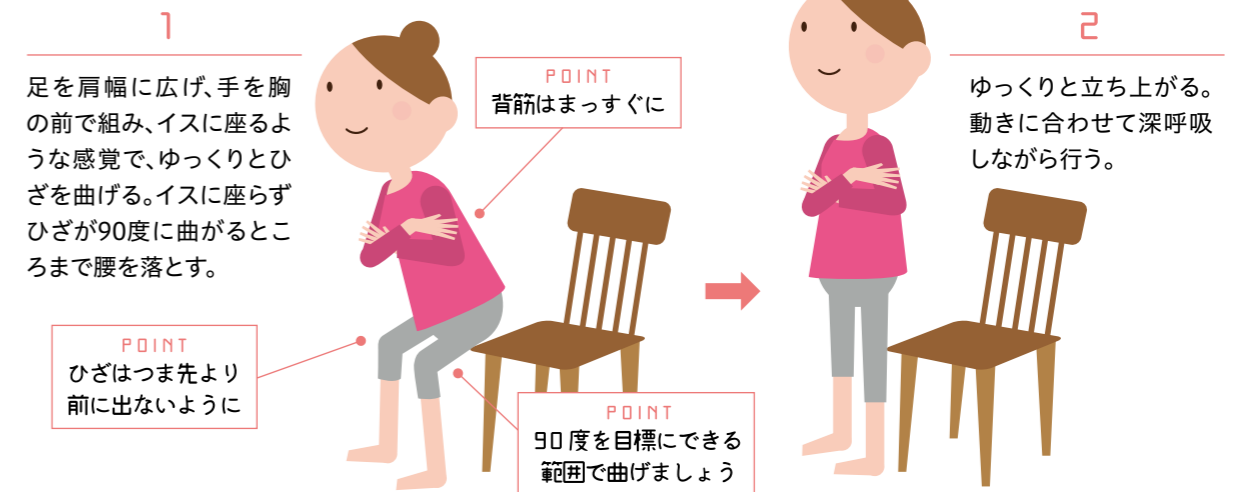


みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! サルコペニア肥満を防ごう!

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉量が減少し筋力が低下していく現象のことで、この状態で脂肪をため込むと、「サルコペニア肥満」になり生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脳血管疾患等)のリスクが高まります。「サルコペニア肥満」は、身体活動量の不足が原因のひとつといわれています。日頃からこまめに身体を動かすことを心がけるとともに「筋トレ」などで「サルコペニア肥満」を予防し健康寿命を伸ばしましょう!

まずはここから **スクワット** ・太ももの運動
・立ち上がる力を強化



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

広島県では、10月を「がん検診一斉受診月間」として、集中的にがん検診の普及啓発を行っています。平日のがん検診の受診が難しい方のための「休日検診」を実施しますので、ぜひこの機会をご利用ください。

10月は **広島県**

「がん検診一斉受診月間」

※受診には予約が必要です。

実施日	10月20日(日)
実施医療機関	J A 吉田総合病院健康管理センター
受診できる検診	乳がん検診・子宮頸がん検診
予約開始	9月24日(火) [受付時間 9時30分～16時]
予約・お問い合わせ先	J A 吉田総合病院健康管理センター ☎42-5372

乳がん検診・子宮頸がん検診費用を一部助成します
詳しくは「広報あきたかた」8月号P12を確認いただくかお問い合わせください。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633