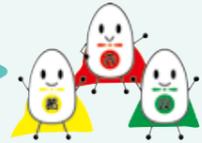


電話1本・インターネットで申込受付



令和2年度 健康診断

健診を受ける市民のみなさまのニーズに合わせた3つの健診を実施します。

総合健診

文化施設など市内8か所で実施し、どの会場でも受けられます。お近くで気軽に特定(基本)健診とがん検診を受けたいという方におすすめです。

人間ドック健診

JA吉田総合病院をはじめ、広島市や三次市、東広島市など県内13の健診機関で受けられます。この機会にじっくりと検査したい方にぴったりの健診です。

個別医療機関健診

行き慣れたいつもの医療機関で受けたい方にはこちらがおすすめです。かかりつけの医療機関で特定(基本)健診が受けられます。ただし、がん検診は検査項目にありません。

申込方法

令和2年度から、電話とインターネットのみになります。

〈受付期間〉3月17日(火)～4月14日(火)

電話

〈受付時間〉9時～16時
※土日祝除く

安芸高田市健診申込センター ☎050-3625-7293

※受付期間の初日と終了日近くは電話の混雑が予想されます。つながらない場合には、時間を置いて再度かけ直してください。

インターネット

〈受付時間〉24時間
※4月14日(火)16時まで

安芸高田市健診申込システム
<https://www.akitakata.jp/ja/shisei/section/kourehukusi/sougoukenshin/sougoukenshin/>



加入している保険や年齢で受けられない健診・項目があります。詳細はパンフレット(世帯主宛てに3月中旬頃発送予定)やホームページで確認してください。



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

Recipe

野菜とツナのおろしポン酢

(1人分)エネルギー74kcal 塩分0.6g

【材料(4人分)】

チンゲン菜 ……120g
しいたけ ……60g
にんじん ……40g
ツナ缶(油漬け) ……80g
大根 ……160g

[A]

ポン酢しょうゆ ……大さじ1・1/3
穀物酢 ……大さじ1弱



チンゲン菜はカルシウムやビタミンCを含み、あくが少ないので下茹でをしないで使えます。和風の和え物にも向いています。

ツナ缶の油を使うことでうまみが出ます。



【作り方】

- ①チンゲン菜はひと口大に切り、しいたけ、にんじんは薄切りにする。
- ②チンゲン菜、しいたけを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で40～50秒加熱する。にんじんは1分～1分30秒加熱する。※加熱時間は野菜の柔らかさを見ながら時間を調整してください。
- ③野菜が冷めたら軽く絞る、ツナ缶を混ぜ合わせる。
- ④大根はすりおろして水けをきる。
- ⑤野菜を器に盛り、その上に大根おろしをのせ、Aをかける。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

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!

3月は「自殺対策強化月間」
大切ないのちを守るために

3月は、就職や転勤・転居などで生活環境が大きく変わり、気持ちが不安定になりやすい時期といわれています。心に余裕がなくなると、自分自身の心の不調にも気付きにくくなりますので、周りの方がちょっとした変化に気付いて声を掛けたりすることが大切です。



こんな変化に要注意

- 眠れない日が続いている
- 情緒が不安定
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 様々な体調不良を訴える
- 仕事や家事の能率が低下しミスが増える
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増える
- 涙もろくなる

気軽に相談してください

各種相談窓口

こころの相談

- ・広島いのちの電話 ☎082-221-4343
- ・健康長寿課 ☎お太助フォン42-5633

生活・福祉相談

- ・社会福祉課 ☎お太助フォン42-5615

高齢者相談

- ・地域包括支援センター ☎お太助フォン47-1132

障害のある方・家族の相談

- ・障害者基幹相談支援センター ☎お太助フォン47-1080
- ・相談支援事業所もやい ☎46-5760
- ・清風会つばみ ☎47-2092

労働相談

- ・三次総合労働相談コーナー ☎0824-62-2104

法律相談

- ・法テラス広島 ☎050-3383-5485

犯罪被害相談

- ・警察安全相談電話 ☎082-228-9110
- ・消費生活相談(月・金) ☎42-1143

巡回無料弁護士相談(要予約)

- ・吉田人権会館 ☎お太助フォン42-2826
- ・八千代人権福祉センター ☎お太助フォン52-7500
- ・美土里支所 ☎お太助フォン54-0311
- ・たかみや人権会館 ☎お太助フォン57-1330
- ・甲田人権会館 ☎お太助フォン45-4922
- ・向原支所 ☎お太助フォン46-3111

子ども・女性相談

- ・子育て支援課 ☎お太助フォン47-1283
- ・西部子ども家庭センター
(18歳未満の子どもに関する相談) ☎082-254-0381
- (暴力などの女性相談) ☎082-254-0391

くらしの総合相談(要予約)

- (相続・後見制度等様々なくらしの相談)
- ・吉田人権会館 ☎お太助フォン42-2826
 - ・甲田人権会館 ☎お太助フォン45-4922

住居相談

- ・住宅政策課 ☎お太助フォン47-1202

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633