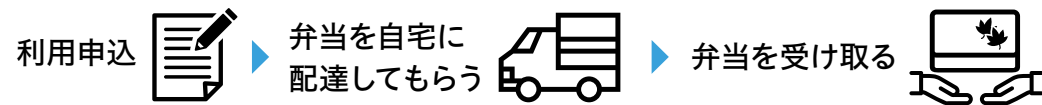


# 配食サービス

食事の用意が困難な高齢者などに対し、  
弁当など食事の配達を行うサービスです。  
※サービス内容、料金支払方法などは利用会社ごとに異なります。

## 〔配食サービス利用の流れ(例)〕



### 弁当の配達

#### 宅配クック123 安芸高田店

TEL:45-3039

- 配達地域／吉田町・甲田町・向原町  
(一部配達できない地域あり)
- 注文方法／電話
- 申込締切／配達希望日の前日15:00
- 支払方法／現金、口座振込
- 配達料／無料



1食単位で注文OK。昼食・夕食は異なるメニュー  
を作りたて(常温)でお届けします。魚の骨を極  
力取り、肉は一口大にするなど食べやすさに配  
慮。高齢者の健康に寄り添った弁当です。

### 弁当の配達

#### あけぼの配食サービス

TEL:72-7750 FAX:72-7751

- 配達地域／八千代町・美土里町の  
全域、吉田町の一部
- 注文方法／電話・FAX・郵送
- 申込締切／配達希望日の前日
- 支払方法／現金、ゆうちょ銀行引き  
落とし、口座振込
- 配達料／300円～(1世帯1回当たり)



病気や生活習慣病で食事療法が必要な方、調理  
が難しい家庭や介護が必要な方に、管理栄養士  
監修の弁当をお届け。地産地消にこだわり、地元  
野菜を直接仕入れて調理し、皆さまへ提供して  
います。

### 夕食の食材・弁当の配達

#### ヨシケイ 三次営業所・ 北営業所

TEL:0120-188-982 FAX:0824-62-1888

- 配達地域／市内全域(一部配達で  
きない地域あり)
- 注文方法／インターネット・電話・FAX
- 申込締切／配達希望日の前週水曜日
- 支払方法／現金・口座振替・ヨシケイニコスカード
- 配達料／無料
- 備考／祝日配達あり。土日・長期連休(5月)・お盆・年末年  
始配達なし



日々の献立づくりを、もっと手軽に。5日分の食材  
とレシピをご自宅までお届けします。栄養バラ  
ンスも考慮され、調理時間に合わせて選べるコ  
ースが豊富。忙しい方に時短と便利を提供します。

### 夕食弁当の配達

#### 生活協同組合ひろしま 三次支所

TEL:0120-500-935

- 配達地域／吉田町・甲田町の一部  
地域
- 利用申込／まずはお問い合わせく  
ださい
- 申込締切／注文は1週間単位。中止、再開、変更は前週  
の水曜日まで
- 支払方法／毎月、登録口座から引き落とし
- 配達料／無料
- 備考／生協ひろしま組合員に要登録(出資金1,000円)



栄養バランスの取れた夕食を毎日お届け。人気6  
種類のおかずや、フレイルと生活習慣病の予防・  
改善などコースを選んで利用できます。

☎総務課 政策推進係 ☎お太助フォン 42-5611

## 生活習慣病を治療中の方は「みなし健康診査」が利用できます

国民健康保険被保険者で、今年度特定健康診査を受けていない方は「みなし健康診査」を利用することが  
できます。

### みなし健康診査 とは

対象の医療機関で特定健診と同項目の検査を受けている場合、その検査結果を  
市と共有することで、特定健診を受診したとみなすことができる仕組みです。  
※特定健診で不足する検査項目がある場合は追加検査が必要です。

対象	下記の全てに該当する方 ●本市の国民健康保険に加入している方 ●受診日に40歳以上75歳未満の方 ●高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を治療中の方(今年度内の3か月以内の検査) ●今年度特定健診を受けていない方		
実施医療機関	安芸高田市医師会所属の医療機関		
実施期限	3月31日(火)	料金	無料

市ホームページ「2025年度 治療中の方のみなし健康診査について」▶



## 食のさんぽ道 安芸高田市食生活改善推進協議会

### 大根の豚ばら巻き

〈1人分〉  
エネルギー299kcal 塩分0.7g

【材料(2人分)】  
大根 …………… 250g  
豚ばら肉 …………… 120g  
こしょう …………… 少々  
片栗粉…………… 大さじ2  
油 …………… 小さじ1  
麵つゆ(ストレート)…………… 大さじ2  
おろししょうが…………… 2cm程度  
小ネギ…………… 少々  
いりごま …………… 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①大根を長さ5cm程度の拍子切りにし、小ネギは小口切りにする。
- ②大根を耐熱容器に入れ、電子レンジの600Wで3～4分加熱し、こしょうをふる。
- ③豚ばら肉を半分に切って大根に巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油をひき、豚ばら肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら全体に焼き色が付くまで中火で焼く。
- ⑤麵つゆとおろししょうがを混ぜ合わせる。
- ⑥火を止めて⑤を加え、肉に絡めたら再び弱火にかけ全体にからむまで加熱する。
- ⑦器に盛り、いりごまと小ネギをかける。

大根はビタミンCや食物繊維が豊富!  
胃もたれや二日酔いを防ぐ効果も。



毎月19日は  
食前の日

レシピ動画  
公開中▶



☎健康・こども未来課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633