



## 国民健康保険資格喪失後受診について

保健医療課 ☎42-5619

安芸高田市の国民健康保険証（安芸高田市国保）で医療機関等を受診する時、次の場合は受診することができません。

- ① お勤め先又は家族の社会保険へ変更している
- ② 他の市町村へ転出している

誤って安芸高田市国保で受診された場合は不当利得となり、国保が医療機関等に支払った医療給付費（7割から9割）は返還していただくこととなりますのでご注意ください。

なお、返還後の医療給付費は受診時に加入されていた社会保険等に請求して頂くこととなります。

● 国保への返還方法  
返還をしていただく方には、安芸高田市から返還についてのお知らせと納付書が届きます。

社会保険等に加入されましたら、次のものをそろえてお早めに国民健康保険の資格喪失手続きを行ってください。

- ① 国民健康保険証
- ② 新たに加入された社会保険の保険証
- ③ 認印

## 平成26年5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	28,120	25,020	7
退職本人	23,888	26,639	17
退職扶養	26,073	22,379	6
全被保険者	27,702	25,054	7

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

## 【インフォメーション】 健康あれこれ

【お問い合わせ】  
保健医療課健康推進係  
☎42-5633

### 吉田温水プール健康教室 第3期参加者募集のお知らせ

体力維持や生活改善に、年中快適な吉田温水プールで楽しく水中運動をしてみませんか。水に入るのが苦手な方、初めてプールに入られる方、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

コース 10月5日（全12回開催）

- ① 火曜朝の部（10月7日～12月23日） 10:00～11:00
- ② 金曜昼の部（10月3日～12月19日） 13:00～14:00
- ③ 金曜夜の部（10月3日～12月19日） 19:00～20:00
- ④ 障がい者の部（10月7日～12月23日毎週火曜） 14:00～15:00

対象 安芸高田市民 定員各45名

参加費 3,600円（施設使用料400円は別料金）  
※障がい者の部は30名定員

送迎 有り（金曜夜の部以外）  
詳しくは安芸高田市吉田温水プールまでお気軽にお問い合わせください  
☎47-1210

### 移動献血のお知らせ （400mL献血）



日・場 9月10日（水） 安芸高田市民文化センター  
10:00～11:30  
12:30～15:30  
9月12日（金） 八千代病院  
13:00～15:30



### 断酒会

広島断酒会ふたば会 中田克宣  
☎090-4802-1865  
※詳しい内容はお問い合わせください。

日 9月12日（金） 19:00～21:00  
9月22日（月） 19:00～21:00  
9月28日（日） 13:30～15:30  
場 吉田人権会館ハートプラザよしだ  
日 9月5日（金） 18:30～20:30  
場 ふれあいプラザ向原

## 【健康あきたかた21】

「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」  
健康あきたかた21推進中！

健康あきたかた21の推進テーマのひとつ「健康診査」のスローガンは、  
「健診を受けよう！ 健診結果から自己管理ができるようになろう!!」  
です。

今年度も、6月から7月にかけて総合健診を実施しました。健診受診後約1か月くらいで、健診結果を個人宛に送付しております。要精密検査となられた方、また異常なしや経過観察でも血糖値などが年々増加してきている、あるいは腎臓の機能を示す値などが減少してきている方も、かかりつけ医に相談しましょう。せっかく受けられた健診ですので、ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 「がん」についての3情報

「がん」は早期に見えれば完治できるものもあり、早期発見・早期治療が大切です。中でも大腸がんは、女性のがん死亡原因の第1位で男性でも肺がん、胃がんに次いで第3位です。しかし、早期に見え・治療すれば、治療してから5年後の生存率は、95%です。進行して「がん」が腹膜、肝臓、肺などに遠隔転移した後に発見・治療した場合には生存率が約10%となり、完治が難しくなります。今日本では、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。安芸高田市も例外ではありません。年に1度は健診を受けましょう。

6月から7月に行ったがん検診を受けられなかった方、または今年度人間ドックをお申し込みでない方は、次のとおりがん検診の日を設けています。ぜひご利用ください。

## 秋のがん検診

日 時：平成26年10月31日（金）  
11月1日（土）  
受付時間 8:30～10:00  
場 所：安芸高田市民文化センター  
クリスタルアージュ  
2階大ホール  
項 目：肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診  
子宮頸がん検診、乳がん検診  
前立腺がん検診  
申込方法：電話、ファクシミリ、電子申請  
で受け付けます。  
保健医療課及び各支所でもお申し込みができます。  
申込期限：平成26年9月1日～9月30日

### 「お問い合わせ先」

安芸高田市保健医療課  
☎42-5633



安芸高田市食生活改善推進協議会  
保健医療課 栄養士

## 食のさんぽ道

ドレッシングがさっぱり！  
今月の食材 長いも

### 長いものトマトドレッシング

（材料 4人分）

トマト……………1個  
長いも……………200g  
アボカド……………1個  
（合わせ酢）  
酢……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
めんつゆ……………大さじ1  
（ストレート）



私たちが紹介します

安芸高田市食生活改善推進協議会  
向原支部

### （作り方）

- ① トマトは湯むきし、種を取り除き1cm角切りにし、混ぜ合わせた合わせ酢に浸す。
- ② 長いもとアボカドは、1cmの角に切る。
- ③ 器に長いもとアボカドを盛り合わせ、①をかける。

（ひとり分 エネルギー：182kcal、塩分：0.2g）

### 9月は食生活普及運動月間です!!

生活習慣病は日常の生活のあり方と深く関係しています。普段からの運動習慣や食生活などに気をつけ、健康寿命をのばそうというのが目標です。今月は特に運動や食生活に気をつけてみましょう。



## 野菜で健康生活 毎日、プラス1皿

1日に必要とされる野菜の摂取量は350gと言われてます。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。「毎日プラス1皿」を意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。

食生活に関するご相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。（☎42-5633）