



被保険者証を送付しています

8月1日から有効の「国民健康保険被保険者証」を7月下旬に郵送します。8月1日以降に受診する際は必ず医療機関等の窓口へ提示してください。

■記載内容を確認してください

新しい被保険者証が届いたら、住所・氏名・生年月日等の記載内容を確認してください。
※記載内容に誤りがある場合は、保険医療課医療保険年金係まで連絡してください。

70歳未満の方

有効期限 令和3年7月31日
記号・番号 ○○○○○○○○

氏名 安芸高田 太郎
生年月日 ○○年○○月○○日
適用開始年月日 ○○年○○月○○日 性別 ○
交付年月日 ○○年○○月○○日
世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号○○○○○○○ 交付者名 安芸高田市
広島県安芸高田市吉田町吉田791番地 TEL0826-42-5619

70歳以上の方

有効期限 令和3年7月31日
発効期日 令和2年8月1日
記号・番号 ○○○○○○○○

氏名 安芸高田 太郎
生年月日 ○○年○○月○○日
適用開始年月日 ○○年○○月○○日 性別 ○
交付年月日 ○○年○○月○○日 負担割合○割
世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号○○○○○○○ 交付者名 安芸高田市
広島県安芸高田市吉田町吉田791番地 TEL0826-42-5619

■資格異動届

就職や退職などに伴い、国民健康保険の資格取得・資格喪失する場合は、**異動があった日から14日以内**に保険医療課医療保険年金係、または各支所窓口係へ届け出てください。資格喪失の届け出が遅くなると、国民健康保険税と勤務先の社会保険料等を二重に支払うことになります。社会保険の被保険者証を受け取ったら、速やかに国民健康保険の資格喪失を届け出てください。

【資格喪失の届け出に必要な書類等】

- ・国民健康保険被保険者証
- ・社会保険等の被保険者証
- ・印鑑
- ・個人番号がわかるもの

問 保険医療課 医療保険年金係 ☎ お太助フォン 42-5619

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のもとに、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。

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。

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](#)



問 広島県 医療介護保険課 ☎082-513-3212

健康いいカラダ



乳がん・子宮頸がん検診のご案内

乳がん検診

対象者

- 40歳～69歳の女性（本市に住民票のある方）（昭和26年4月1日～昭和56年3月31日生）
- 他の健診で乳がん検診を受診していない方

検診内容

- マンモグラフィー1方向（50歳～69歳）
- マンモグラフィー2方向（40歳～49歳）

※視触診はありません

自己負担金 ●1,620円

子宮頸がん検診

対象者

- 20歳～69歳の女性（本市に住民票のある方）（昭和26年4月1日～平成13年3月31日生）
- 他の健診で子宮頸がん検診を受診していない方

検診内容 ●子宮頸部細胞診

自己負担金 ●1,620円

〈申込〉JA吉田総合病院健康管理センター ☎42-5385
〈期限〉令和3年3月31日

検診結果は市へ報告されますので、同意のうえ受診してください。受診する際は本人確認のため健康保険証が必要です。

問 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



大腸がん検診のご案内

対象

- 40歳以上の方（本市に住民票のある方）（昭和56年3月31日以前生）
- 令和2年度の市の総合健診・人間ドック健診で大腸がん検診を受診する予定がない方
- 職場の健診など、他の健診で大腸がん検診を受診しない方

検査方法

- 便潜血反応検査（便を2日間採取する検査）

申込方法

- 希望する市内の医療機関に直接予約

自己負担

- 400円
- ※国民健康保険加入者、後期高齢医療保険加入者、生活保護受給者は無料

検診結果が「要精密検査」の場合は必ず精密検査を受けてください。

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

あじとたっぷり野菜の甘酢炒め

(1人分)エネルギー 205kcal・塩分1.2g

甘酢でさっぱり塩分控えめ



【材料(4人分)】

- あじ(3枚おろし) ……4切れ(1切れ70g)
- ズッキーニ ……1本
- なす ……2本
- 赤ピーマン(パプリカ) ……2個
- にんにく ……2かけ
- しょうが ……40g
- オリーブ油 ……大さじ4
- 小麦粉 ……小さじ4
- 塩・こしょう ……少々

- コンソメ(固形) ……1/2個
- 水 ……大さじ4
- 砂糖 ……大さじ2
- しょうゆ ……15g
- 酒 ……大さじ2
- 水 ……大さじ1
- かたくり粉 ……大さじ1/2
- 酢 ……大さじ2

【作り方】

- ①あじは一口大に切り、塩・こしょうをし小麦粉をまぶす。ズッキーニとなすは5mm幅の輪切り、赤ピーマンは乱切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を半量入れて熱し、①のあじを焼いて取り出す。
- ③残りのオリーブ油を加え、①のにんにく・しょうがを炒めてからズッキーニ・なす・赤ピーマンを加え炒める。
- ④③にAを加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。最後に酢を加え、混ぜ合わせ器に盛る。



「生活習慣病予防のための減塩レシピ」を作成しました。日々の健康作りにお役立てください。冊子をご希望の方は健康長寿課へご連絡ください。



市ホームページ

問 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は食育の日