

年に1度は健康診断

申込締切 7/31(金)

健康診断の追加申込を受け付けます

総合健診

新型コロナウイルス感染症の影響で日程を変更しました。健診内容は変更ありませんので、3月に各戸に配布したパンフレットを確認してください。

- 11/25(水) 川根小学校
- 11/26(木)・27(金) 高宮田園パラッツォ
- 12/1(火) 美土里体育センター
- 12/2(水) 美土里B&G海洋センター
- 12/3(木)・4(金) 八千代B&G海洋センター
- 12/8(火)・9(水)・10(木) 向原生涯学習センターみらい
- 12/15(火)・16(水)・17(木)・18(金) 甲田文化センターミュージズ
- 12/22(火)・23(水)・24(木)・25(金) クリスタルアージュ

個別医療機関健診

かかりつけ医療機関で受診できます



下記問い合わせ先へ電話で申し込んでください。
加入している保険や年齢で受けられない健診や健診項目があります。

申・問 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

人間ドック健診

下記の医療機関で受診できます

- JA吉田総合病院
- 三次地区医療センター
- 北広島病院
- 千代田中央病院
- 広島県環境保健協会
- 広島県地域保健医療推進機構
- 東広島記念病院
- 広島生活習慣病・がん健診センター
- 広島県集団検診協会
- 広島赤十字・原爆病院健康管理センター
- 中国電力株式会社中電病院
- 河村内科消化器クリニック

※受け入れ状況によっては、希望する医療機関で受診できない場合があります。

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! 油断大敵! 夏の感染症

冬場の病気だと思われがちな感染症ですが、一部の感染症は夏場も流行します。気温、湿度が高くなり体力を消耗することで感染しやすくなる場合もありますので、注意してください。

夏場に流行しやすい感染症

プール熱 (咽頭結膜熱)
アデノウイルスが原因の病気で、発熱・のどの痛み・結膜炎などの症状があります。

ヘルパンギーナ
発熱と喉の痛みがあり、のどの奥に口内炎ができます。

手足口病
手足の水ぶくれと口内炎ができ、熱が出ることもあります。



予防するために

暑い日にマスクをするときは、こまめな水分補給などで熱中症対策を忘れずに!

問 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

鶏肉と夏野菜のパエリア

(1人分)エネルギー 445kcal・塩分1.7g



【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげ、10分ほどおく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさの棒状に切り、Aを加え混ぜる。
- ③なすは縦に4等分に切り、水にさらす。オクラはヘタを除く。しょうが・玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは細めの棒状に切る。
- ④Bを混ぜあわせる。
- ⑤フライパンに油半量を入れ、鶏肉を焼き色がつくまで焼いて取り出す。残りの油を入れ、しょうが・玉ねぎを炒める。しんなりとなったら米を加えて炒め、米が透き通ってきたらBを注いでひと混ぜする。
- ⑥なす・オクラ・にんじん・鶏肉をのせてふたをし、強火で沸騰したら中火で12分炊く。火を消して10分おく。
- ⑦盛りつけし、刻みのり、削り節を散らす。

【材料(4人分)】

- | | | | |
|--------|------|----------|-------------|
| 米 | 240g | 水 | 400cc |
| 鶏肉(もも) | 240g | 酒 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 小さじ2 | しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 | 和風だし(顆粒) |小さじ1/2 |
| なす | 180g | みりん | 小さじ1 |
| オクラ | 80g | 塩 | ひとつまみ |
| にんじん | 40g | 油 | 大さじ2 |
| しょうが | 1かけ | 刻みのり | 1g |
| 玉ねぎ | 100g | 削り節 | 1.5g |

「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。

市ホームページでも見れます



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

防ごう!

新型コロナウイルス感染症

妊婦の方

妊娠後期に感染しても、症状は妊娠していない方と変わらないといわれていますが、一般的に妊婦の方は、他の方に比べ肺炎が重症化する可能性が高くなります。

妊婦の方は特に

「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の「3密」が同時に重なるような場所を避けてください。

子どもがいる家族の方

育児が必要な子どもは、家庭内で感染する可能性が高くなります。

家庭内で感染の疑いがある方がいる場合は

別室で過ごす、タオルを共用しないなど接触を避けるようにして、家族で感染症を予防しましょう。

『命をつなぐ献血』にご協力を



移動献血 400ml 献血

7月21日(火)

9時30分～11時15分

東京濾器(株)広島工場

- [年齢] 男性17～69歳・女性18～69歳
※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。
- [体重] 男女とも50kg以上
- [献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上
- [総献血量] 過去12か月に 男性1200ml以内・女性800ml以内