



修学中の方の国民健康保険についてのお知らせ

保健医療課 ☎42-5619

学校に通うため安芸高田市から転出して別の住所に住んでいる方は、引き続き親元の方と同じ安芸高田市国民健康保険（マル学の保険証）が使える場合があります。

該当する方は必要なものをそろえて届出をしてください。

なお、3月までにマル学の保険証を交付している世帯の方に、修学状況を確認する通知をしておりますので、内容の確認をお願いします。

マル学の保険証の交付に必要なもの

- 修学先の学校の名称、修業年限または学年が確認できるもの（在学証明書や学生証など）
 - 認印
- ※修学先の学校は、学校教員に規定されているところに限ります

注意

卒業後、引き続き国民健康保険に加入される方は、住民票のあるところの国民健康保険に加入することになります。

その時は、安芸高田市にも届け出が必要になりますのでご連絡ください。

国民健康保険についてわからないことがありましたらお問い合わせください。

■届け出窓口
保健医療課・各支所窓口

平成27年1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	28,301	25,262	4
退職本人	23,853	27,236	17
退職扶養	16,192	25,198	18
全被保険者	27,748	25,339	6

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

【健康あきたかた21】
「みんながいよいよ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」の推進テーマの一つである「たばこ」のスローガンは

「禁煙に努めよう！分煙を進めよう！」



喫煙による煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、有害物質の約250種類の中には少なくとも約70種類の発がん性物質があります。

喫煙により、肺がん、喉頭がん、食道がん、胃がんなどのがんや狭心症、心筋梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、歯周病、早産・流産などが引き起こされています。

喫煙のみならず、たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」も副流煙と呼出煙により、たばこを吸わない人にも悪影響があります。特に、自分では避けることができない胎児や赤ちゃん、子どもたちへの影響も大きくあります。

たばこを吸う人ももちろん、吸わない人も、たばこの害をよく知り、禁煙、そして受動喫煙の防止に努めましょう。

※5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6日までは「禁煙週間」です。

禁煙は、いろいろな病気の予防や治療に欠かせない大切な健康管理の方法です。この機会に、禁煙を考えてみましょう。

① 煙の準備

「禁煙」したいではなく「禁煙しよう！」と決意しましょう。禁煙する理由をはっきり持ち、周囲の人にも禁煙の決心を伝えましょう。

② 禁煙開始

本数を減らすのではなく、きっぱり断煙しましょう。深呼吸や水分を取る、体を動かすなど気分転換を試みましょう。また、「呼吸がラクになる」「ご飯がおいしい」など禁煙することでのからだの変化を感じましょう。

③ 禁煙継続

油断は禁物です。再喫煙防止のために「自分の健康は自分で守る」「自己管理」を心がけ、禁煙によって得られた「いいこと」を実感しながら吸わない生活を築きましょう。

（たばこのない毎日 始めよう！ 広島県）から）

移動献血のお知らせ (400mL献血)



日・場 5月1日（金）
10：00～11：30
12：30～15：30
市民文化センター
(クリスタルアージュ)



断酒会

代表者 中田克宣
☎090-4802-1865

日 5月15日（金）19：00～
5月31日（日）13：30～
場 吉田人権会館ハートプラザよしだ
日 5月8日（金）18：30～
場 ふれあいプラザ向原

こころの健康相談

眠れない、疲れやすい、不安がある、ひきこもっているなど精神的なしんどさ、生活のしづらさを感じることはありませんか。予約制 専門医が相談に応じます。

日 5月14日（木）13：30～
場 保健センター
問 保健医療課 ☎42-5633

【インフォメーション】 健康あれこれ

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室
保健医療課 ☎42-5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース (10時～11時)			体脂肪燃焼コース (19時～20時)
対象	美土里・高宮 地域の方	向原・甲田 地域の方	八千代・吉田 地域の方	市内全域
と き	6月8日～ 7月20日 毎週月曜日	6月4日～ 7月16日 毎週木曜日	6月5日～ 7月17日 毎週金曜日	6月4日～ 7月16日 毎週木曜日
申込期間	5月1日（金）～5月20日（水）			
と ころ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定 員	17名(定員を超える場合、新規申し込みの方を優先とさせていただきます。)			
参加費	3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金)			
申込先	たかみや湯の森 ☎59-0059			

今月の食材 スナップえんどう

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士

スナップえんどうのじゃこびたし

(材料 4人分)

- スナップえんどう……20個
- ポン酢しょうゆ……大さじ2
- ちりめんじゃこ……大さじ1
- 削り節……小さじ4
- ごま油……大さじ1



私たちが紹介します

安芸高田市食生活改善推進協議会
高宮支部

(作り方)

- ①えんどうはすじを取り、2分くらいゆでて冷水にとる。水けをきり、斜め半分に切る。
- ②ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。

(ひとり分 エネルギー:62kcal、塩分:0.7g)

「みんなの食育川柳」を紹介します！ ～第2弾～

- ★ 全部食べよう そう思う気持ちが感謝の心
- ★ 食文化 伝える心を持ちましょう
- ★ これからは 今食べるもので変わっていく
- ★ おにぎりに たくさんつまった母の愛
- ★ 感謝して みんなで一緒に 食べようよ
- ★ 食べること それは未来の 自分の姿

毎月19日は「食育の日」です

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)

みんなではなとう!!
健康の矢を!!

