

がん検診を受けましょう

10月は

「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」

問い合わせ 保健医療課 ☎592153

集団健診 日程表

《会場》アゼリアホール(アゼリアおおたけ)	
《受付時間》8時30分～10時30分※	
と き	申込締め切り
11月12日(火)	10月11日(金)
11月13日(水)	
11月14日(木)	
令和7年2月13日(木)	令和7年1月22日(水)

※受付時間は30分ごとに区切って案内します。

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」として、集中的にがん検診の普及啓発を行っています。がんは年齢とともにかかる率が高くなります。生涯において、2人に1人が一度はがんにかかると推計されており、がんはだれでもなる可能性のある病気です。がんは症状のない早期に発見して治療をすることで、確実に死亡のリスクを減らすことができます。早期発見のためには、「定期的ながん検診」が大切です。元氣なうちから定期的に検診を受けましょう。

集団健診申し込み募集中

集団健診の申し込みは電話とウェブで受け付けています。

集団健診

予約専用コールセンター

フリーダイヤル

0120-489-087

(土・日曜日、祝日を除く)

9時から17時まで



QRコードからも申し込みできます。

市ホームページから視聴できます 禁煙動画配信

問い合わせ 保健医療課 ☎592153

皆さんの健康づくりに役立てていただくために「禁煙動画」を配信しています。喫煙には、どのような危険があるのか、禁煙のためにどうすればいいのかを動画で説明しています。ぜひご覧ください。動画の最後にアンケートへご協力をお願いします。

配信期間

令和7年3月31日(月)まで

パソコンから

市ホームページから「禁煙動画配信」でキーワード検索 スマートフォンから

※データ通信量が大きいため、安定したインターネット回線(有線、Wi-Fiなど)での利用をお勧めします。

利用にかかる通信料は自己負担になります。



禁煙動画はこちらから。

お得に歯と口の健康チェック

無料で

節目歯科健診は受けましたか?

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



広島県歯科医師会
オリジナルイメージキャラクター
はっぽくん

市は節目年齢の市民を対象に、無料で受けられる歯科健診を行っています。35歳以上の約8割がかかるという歯の歯周病は、歯の喪失につながるだけでなく糖尿病や動脈硬化など全身の健康にも影響しています。

満年齢	生年月日
20歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
30歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの人
40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれの人
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの人
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの人

受診できる医療機関 (大竹市内)

医療機関名	ところ	申し込み
荒田歯科クリニック	西栄 1-8-19	52-6480
伊東歯科医院	新町 1-12-13	52-4756
角田歯科医院	本町 2-9-9	53-0648
川口歯科医院	玖波 1-5-2	57-7350
神波歯科医院	新町 1-11-17	52-3240
きらら歯科医院	西栄 3-17-7	54-1182
これなが歯科医院	晴海 1-6-10-2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方 1-13-32	57-7456
坪井歯科クリニック	油見 2-6-7	52-1181
長岡歯科医院	黒川 1-8-27	57-6430
バウムクーヘン歯科クリニック	西栄 1-13-3	28-4186
広中歯科医院	新町 1-2-11	53-0888
みどり橋歯科医院	立戸 1-3-10	52-8110
藤井歯科医院	油見 3-4-3	53-2206

受診券はお持ちですか

5月下旬に、対象者に検診を無料または低額で受けられる受診券を送付しています。紛失した場合は、保健医療課に連絡してください。

※詳しくは受診券に同封の「大竹市健診・がん検診のしおり」をご覧ください。市ホームページにも掲載しています。「大竹市 がん検診」で検索

無料の血管年齢測定

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

10月20日はジャパンマンモグラフィーサンデー

10月20日(日)に乳がん検診を受けられる医療機関 (市のがん検診受診券が利用できます)

	医療機関名	ところ	実施日	実施時間	申し込み
広島市	中央通り 乳腺検診 クリニック	広島市中区三川町1-20 ピンクリボン39ビル5階	10月20日 (日)	9時～17時	☎082-541-1504
廿日市市	はつかいち 乳腺クリニック	廿日市市串戸4-14-14 2階		9時～12時	☎0829-34-1001

※受診する場合は、事前に医療機関へ予約してください。

平日が多忙な女性のために、日曜日に乳がん検診を受診できる取り組みが行われています。市が発行している乳がん検診の受診券が利用できる医療機関は次のとおりです。予約は医療機関に直接電話してください。

「歯磨きのとき血が出る」、「口臭が気になる」といった症状は歯周病の初期症状かもしれません。歯周病は自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行しやすいため、定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

健診期間

令和7年2月28日(金)まで

対象 令和6年度中に満20歳、満30歳、満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる市民

※40～70歳の対象者には、緑色の封筒で他の健(検)診の受診券と一緒に5月末に送付しています。20歳、30歳の対象者には6月に別途送付し

健診費用 無料

健診の結果、歯石除去や治療となった場合は、追加の費用負担が発生します。また定期受診や治療期間中は、受診券が使用できないことがあります。

申し込み 直接、受診を希望する医療機関へ申し込んでください。

廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診は可能です。事前に保健医療課へ問い合わせてください。

皆さんの健康づくりを応援 出前健康講座



問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん

保健師・管理栄養士などが、地域のサロンや会合に出向いて健康講座を行っています。地域で集まる際に、講座を取り入れてみませんか。
「体操&高血圧のミニ講話」など、メニューを組み合わせでお好みの内容で実施可能です。

とき 日程は、申込者と調整します。

原則平日10時から16時のうち、希望の時間帯に、30分から1時間半程度で開催できます。

対象

市内在住の方などで活動しているグループなど

①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 健康寿命の延伸

「ひろしま食育の日」 10月19日^①

「ひろしま食育ウィーク」 10月13日^②▶19日^①〔令和6年度〕

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

食育推進を図るため、「ひろしま食育の日」と「ひろしま食育ウィーク」が県食育基本条例で定められています。期間中は特に意識して、食を「知る」「選ぶ」「作る」力と食を「楽しむ」「大切に作る」「感動する」心を育んでいきましょう！

「おいしく 減塩」

1日の食塩摂取の目標量は、成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満とされています（日本人の食事摂取基準（2020年版））。また、高血圧症治療中の方は1日6g未満が推奨されています。（日本高血圧学会）調理や食事の際の減塩のポイントが次のとおりです。

【ポイント①】酸味（酢、柑橘類など）、うま味（かつお節や昆布など）、香（ねぎやシソなど）を生かす。
【ポイント②】減塩調味料を使う。
【ポイント③】汁物は1日1杯までにし、できるだけ具だくさんにして汁のかさを減らしましょう。



参加者の声



健康づくり体操の様子



野菜摂取量をチェック

内容の例

○講話（高血圧や糖尿病予防、睡眠、フレイル予防、健診結果の見方、がん予防のための健康習慣など）
○体操（脳トレ体操、健康マイスターによるご当地健康体操「大竹で生きている」、「いきいき百歳体操」など）

その他

会場の手配や開催の周知は、申込者側でお願いします。

申し込み

実施予定日の1カ月前までに保健医療課へ。

☆鶏五目おこわ（※ポイント④参照）

〈材料〉 4人分

もち米 2合
鶏もも肉 2分の1枚(120g)
干しいたけ 4枚
（戻す用のぬるま湯 300ml）
にんじん 2分の1本(70g)
ごぼう 15g
さつまいも 中2分の1本(100g)
むき枝豆 30g
油揚げ 1枚
A { 顆粒だしの素 小さじ1弱
薄口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1

〈作り方〉

（準備）

- ・もち米は洗い、水気を切る。
- ・油揚げは、熱湯をかけて油抜きをする。
- ・ボウルにぬるま湯300ml、干しいたけを入れ、表記通りに戻す。
- ①にんじんを2cmの細切りにする。
- ②さつまいもは皮付きのまま7mm幅のいちょう切りにする。（水につけておく）
- ③ごぼうをさがきにする。（水につけておく）
- ④（準備）の油揚げは横半分に切り、5mm幅に切る。
- ⑤（準備）の干しいたけは、水気をしっかり切り、軸を切り落とし、薄切りにする。（戻し汁は、捨てない！）
- ⑥計量カップに⑤の戻し汁、Aを入れ、370mlの目盛まで足りなかったら水を加える。
- ⑦炊飯器に①～⑤の食材、⑥を加え混ぜ合わせて炊飯する。
- ⑧炊き上がったたら、むき枝豆を加え混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

（1人分）

エネルギー：264kcal、たんぱく質：13.3g、食物繊維：3.4g、塩分：1.0g

季節に合わせて、食材を変えてみてください！



【ポイント④】野菜や果物をたっぷり食べましょう。（例 鶏五目おこわ）
1日の野菜摂取目標量は350g以上（うち、緑黄色野菜は120g以上）、野菜が主材料の小鉢5皿以上が目安です。
※腎臓の疾患がある方は、カリウム制限などがあるので、かかりつけ医に相談してください。

知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎていることがあります。塩分の過剰摂取は生活習慣病につながる恐れがあるため、一度、自宅の料理の塩分濃度を測ってみませんか。「塩分測定器 減塩くん」の貸し出しを行っています。興味のある方は、電話または直接保健医療課へ申し込んでください。

大竹ふれあい健康・福祉まつり

「広げよう 地域の中で 福祉の輪」
「みつめよう あなたの健康」
10月27日^① 9時30分▼15時30分
サントピア大竹

問い合わせ

社会福祉協議会 ☎52-2275
保健医療課 ☎59-2153

催し物

どなたでも、健康や福祉について楽しく学ぶことができます。
家族や友人、近所の方々とお誘い合わせの上、ぜひお越しください。
※今年度はステージ発表がありません。写真は昨年度の様子です。

無料自己血糖測定会、作品展、福祉活動写真展、バザー、フリーマーケット、健康啓発コーナー、ボランティア紹介・体験、ミニゲームコーナーなど



きれいで快適なまちづくりを積極的に推進するため、沿道などの公共的な空間に花壇（市民花壇）を設置し、自主的に維持管理する団体に対して花の苗を配布します。

配布対象団体
市内在住または市内に通勤・通学する3人以上で構成する非営利活動組織であって地域の環境美化活動に

市民花壇で彩りのあるまちに

（秋季）花 いっぱい運動

問い合わせ 公衆衛生推進協議会事務局
(リサイクルセンター内)
☎59-2112



玖波駅前の花壇で花苗を植える小学生たち

積極的に参加する意識があり代表者が明確な団体。
(例) 自治会、シニアクラブ、子ども会、学校、児童クラブ、保育所、ボランティアグループ、NPO法人、その他この運動のため新規に結成した団体など。

市民花壇の場所
次の要件を全て満たしている場所とします。

芸術の秋を飾る祭典 市文化祭

問い合わせ 生涯学習課 ☎53-5800

行事名	開催日	開催時間	会場
美術展	10月31日(木)～11月3日(日・祝)	10時～17時 ※最終日は15時まで	ギャラリー おおたけ
工芸展	10月31日(木)～11月3日(日・祝)	10時～17時 ※最終日は15時まで	総合市民会館
華展	11月2日(土)～3日(日・祝)	10時～17時 ※最終日は15時まで	ギャラリー おおたけ
表彰式	11月3日(日・祝)	10時～12時	総合市民会館
茶会	11月3日(日・祝)	10時～14時	総合市民会館
川柳大会	11月17日(日)	10時～15時	総合市民会館
芸能の祭典 (吟剣詩舞道、大正琴、謡曲、民謡、民舞、洋舞、軽音楽、合唱、歌謡)	11月24日(日)	10時～15時	アゼリア おおたけ

○原則、市内の土地で道路などにしており、多数の方が容易に鑑賞できる。
○国や地方公共団体または民間の助成団体などが実施する財政的支援の対象となっていない。
○土地の管理者などの許可・承諾が得られている。

花苗の種類・配布数
パンジー、ノースポール、ビオラを予定しており、1㎡あたり16ポット、1団体当たり300ポットを配布限度数とします。

配布時期
11月中旬から下旬

申し込み
10月1日(火)から16日(水)までに、公衆衛生推進協議会事務局(リサイクルセンター内)、環境整備課、各支所、総合市民会館、栄公民館に備え付けの申込書を公衆衛生推進協議会事務局に提出してください。

その他
○花苗の配布を受けた団体は12月6日(金)までに実施報告書を提出してください。
○市民花壇の維持管理に必要な経費は各団体の負担になります。
○応募多数の場合は、抽選で配布団体を決定する場合があります。

【高齢者向け】

新型コロナウイルス・インフルエンザの定期予防接種が始まりますー

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140



感染時に重症化しやすい高齢者などを対象に、接種費用の一部または全額が免除されます。

新型コロナウイルス

令和6年度から定期予防接種となります。使用されるワクチンは「N.1系統」とされています。

※新型コロナウイルスと他のワクチン(インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなど)の同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に可能です。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。

インフルエンザ

インフルエンザは、年によって流行するウイルスの型が異なるため、予防するには毎年予防接種を受けることが必要です。

接種期間

10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

ワクチンの副反応

ワクチン接種をした後、副反応として、接種部位の痛み、発熱、頭痛などが起こる可能性があります。治療を要したり、障害が残ったりするほどの副反応は、極めてまれではあるものの、ゼロではありません。(予防接種による健康被害は救済制度の対象です)ワクチンの効果と副反応のリスクの双方について理解した上で接種をしましょう。

令和6年度 接種できる市内の医療機関

○ワクチンの確保が必要ですので、必ず事前に予約してください。○予防接種実施日・時間帯などは、各医療機関へ確認してください。

医療機関名	所在地	電話番号	新型コロナ	インフル	備考
坪井クリニック	本町 1-1-18	52-8337	○	○	
シルククリニック	本町 1-5-6	52-3313	○	○	
大和橋医院	本町 2-9-4	52-3059	○	○	
本町医院	本町 2-15-17	52-4427	○	○	
山下ケアクリニック	新町 1-2-7-101	54-0852	○	○	コロナは通院患者のみ
しまだファミリークリニック	油見 3-12-7	53-3022	○	○	
村井内科クリニック	南栄 1-6-15	52-8138	○	○	
こうろ皮ふ科	立戸 2-6-26	52-1112	○	○	
おおえ内科クリニック	晴海 1-4-13	35-5552	○	○	
だいこく小児科クリニック	晴海 1-4-13-2F	57-5225	×	○	
佐川内科医院	玖波 2-4-2	57-2233	○	○	
メーブルヒル病院	玖波 5-2-1	57-7451	○	○	入院・通院患者とその家族
栗谷診療所	栗谷町小栗林720	56-0260	×	○	

予防接種健康被害救済制度

予防接種を受けた後、極めてまれに脳炎や障害など重大な副反応が起こることがあります。審査の上、予防接種が原因で健康被害が生じたと認められた場合は、医療費などの給付を行う救済制度が適用されます。救済制度は予防接種の種類によって異なります。健康被害が疑われる場合は相談してください。



対象・自己負担額・手続き(新型コロナウイルス・インフルエンザ共通) ※市内在住で1または2に該当する方

区分	年齢	要件	区分	自己負担額		手続き ※申請者の本人確認ができるもの(顔写真付き)を持参してください。
				インフル エンザ	新型コロナ ウイルス	
1	60歳以上 65歳未満	心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある方(身体障害者手帳1級程度)	課税世帯	1,500円	2,100円	事前に申請が必要です。該当する方は手帳などを持参して、保健医療課(10番窓口)へ申請してください。
			非課税世帯	0円	0円	
2	65歳以上	なし	課税世帯	1,500円	2,100円	市内医療機関で接種する場合 事前に予約して、直接医療機関で接種してください。 市外医療機関で接種する場合 接種券・予診票の発行が必要となる場合があります。接種を希望する医療機関に確認して、保健医療課へ連絡してください。
			非課税世帯	0円	0円	事前に保健医療課または各支所で自己負担額の免除申請をしてください。 ※各支所で申請した場合には、接種券の発行に時間がかかりますので、接種希望日の1週間前までに申請してください。

【注意】非課税世帯の方は、事前に申請していない場合、自己負担額が0円になりません。事後の申請は受け付けませんので、必ず事前に申請してください。

栄公民館

ブリザードフラワーのデコレーションケーキ講座

【7月29日】特殊加工の生花を使って、プレゼントできるボックスを作りました。



【7月22日▼8月2日】「栄町を明るくする会」の見守りで、夏休みの宿題などに取り組みました。

さかえ塾



オカリナ絵付け講座

【7月23日】オカリナに動物やキャラクターの絵付けを行いました。講師の方のミニオカリナコンサートもありました。



浴衣着付け講座

【7月26日】講師の指導で、保護者が子どもたちに着付けをしました。それぞれ素敵な浴衣の着付けができました。



ボタンを使った小物入れ講座

【8月9日】風船にボタンを貼り付けて小物入れを作りました。夏らしいカラフルな小物入れが完成しました。



昆虫教室

【8月8日】スライドで貴重な昆虫の写真やチョウなどの標本を見せてもらいました。昆虫採集の仕方とも学びました。



市立図書館

おはなしがせてストーリーテリングのおはなし会



たのしい人形劇

【7月25日】廿日市市の「人形劇コロコロ」の皆さんが上演してくれ、子どもたちは人形が繰り広げる世界に入り込んでいました。



らんらんカレッジ2024サマースクールを実施

問い合わせ
地域学校協働本部 ☎53-5800

市内の小学生を対象に「らんらんカレッジサマースクール」を実施しました。夏休み中に44の教室を開き、どの会場も子どもたちの笑顔であふれていました。教室で学んだことやものづくりなどの体験は、夏休みの大切な思い出になったことでしょう。

玖波公民館

【7月21日】「本物のパトカー、白バイ試乗体験」や「木を使った本棚作り」などのヨーヨー作りなど、15ブースが出展しました。



消防車見学「写生大会」

【7月21日】消防車の写生大会に、3歳から大人まで参加しました。後日、消防長賞の表彰式を行いました。



水族館 in KUBA

【8月3日】宮島水族館のカブトガニ・ウニ・ヒトデやサメがやってきて、触れ合いました。干潟の生き物の話もありました。



総合市民会館・おがたピア

企業・団体連携事業

【7月23日】おがたピアの小方料理教室の皆さんの指導で、チョコレートとクルミを使ったアメリカンクッキーとアップルケーキを作りました。



フワフワパンを作しましょう！

【7月24日】マヨネーズパンなど3種類のパン作りなどに挑戦しました。ふわふわのパンを友達と作ることができました。



初めてのボルダリング体験会

Spooky Climbing



戸田工業株式会社

【7月26日】磁石を使った不思議な実験の後、モーター作りに挑戦しました。磁石が携帯電話や切符など身近なものに使われていることを知ることができました。



英語でおしゃべりクッキング！

【7月30日】ジャマイカ出身の講師に、具だくさんのパイのジャマイカンビーフパティを習いました。



工作教室

【7月31日】三菱ケミカル製の製品「アクリベツト」を使い、星形ボトルを飾ってカラフルなオーシャンボトルを制作しました。



水辺の安全教室

【8月1日】着衣のままプールに入り、水の抵抗状況を体験。溺れたときベツトボトルや靴などを使って浮力が得られることも学びました。



大工さん体験

【7月25日】1本の角材から、のこぎりやカンなど、さまざまな道具を使ってオリジナルの箸作り挑戦しました。



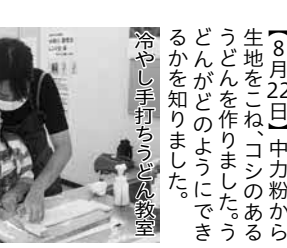
【7月22日】重曹の入ったフーラーパックにクエン酸と食用色素を入れ、かき混ぜて、ぶくぶくと泡の出るカラフルな入浴剤を作りました。



【8月2日】水と油で炭酸マグマを作るなど、不思議な実験を行いました。ダイさんとセル博士の科学教室で、実験の仕方が理解できました。



【8月22日】中力粉から生地をこね、コシのあるうどんを作りました。うどんがどのようにできるかを知りました。



採択結果		
種目	発行者名	
国語	東京書籍	
書写	東京書籍	
社会(地理的分野)	東京書籍	
社会(歴史的分野)	東京書籍	
社会(公民的分野)	東京書籍	
地図	帝国書院	
数学	学校図書	
理科	東京書籍	
音楽(一般)	教育芸術社	
音楽(器楽合奏)	教育芸術社	
美術	光村図書出版	
保健体育	Gakken	
技術・家庭(技術分野)	開隆堂出版	
技術・家庭(家庭分野)	東京書籍	
英語	東京書籍	
道徳	日本文教出版	

令和7年4月に小学校へ入学予定の幼児を対象に「就学時健康診断」を行います。

保護者の皆さんには、住民票の住所（9月1日現在）によって日時を指定し、9月中旬に案内や問診票などを送付しました。

案内が届いていない方や、諸事情により指定された日、または時間に受診できない場合は、総務学事課まで連絡してください。

※受付時間を地域ごとに分けています。また、当日の付き添いは保護者1人のみになります。

※問診票・診断票と結果のお知らせの紙を持参してください。

とき	ところ	対象学校区域	受け付け
10月10日(木)	総合市民会館	大竹小（西栄、南栄、元町）	13時～
		大竹小（油見、大竹町油見、白石、本町、大竹町）	15時～
10月24日(木)	総合市民会館	玖波小（玖波、玖波町、黒川3丁目16番街区、湯舟町、松ヶ原町） 小方小（黒川（玖波学区分を除く）御園、栗谷町（大栗林、小栗林、後原、奥谷尻、広原、谷和）小方町黒川、立戸）	13時～
		小方小（御園台、小方、小方ヶ丘、晴海、阿多田、三ツ石町、小方町、小方町小方、港町、防鹿、穂仁原、安条、比作、八丁、後飯谷、前飯谷） 大竹小（新町、東栄、北栄、木野、大竹町木野）	15時～

来年度から中学校で使う教科書を選びました――

問い合わせ 総務学事課 ☎59-2185

市内の小・中学校に通う子どもたちが使用する教科書は、教育委員会が前年度の8月31日までに採択することとなっています。

このたび、令和7年度から中学校で使用する教科書の採択を行いました。

採択の結果

「令和7年度大竹市使用教科用図書の採択基本方針」に基づいて採択した結果、表のとおり採択されました。採択結果などは、市ホームページにも掲載しています。

なお、採択された教科書は、市立図書館で閲覧できます。



新1年生 就学時健康診断

問い合わせ
総務学事課 ☎59-2185