

自覚症状が出る前に早期発見で早期治療 年1回の健診・検診の受診を

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2 1 5 3

対象者に受診券を送付（紫色の封筒）

- 【市の健診・検診の種類】
- ① 特定健診・後期高齢者健診（身体測定・採血・尿検査など）
 - ② がん検診（大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診）
 - ③ 肝炎ウイルス検診（B型肝炎・C型肝炎検査）
- 受診料は無料または低額
- 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者：無料
 - 社会保険などその他の健康保険加入者：個人で受診する場合と比べて低額（自己負担額表参照）

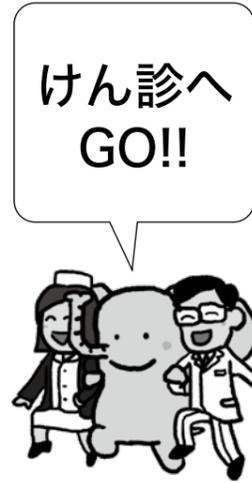
【集団健診】

全ての受診項目をまとめて受診できます。（日程表のとおり）

※ 集団健診会場で、無料の血管年齢測定ができます。（当日受け付け）ただし、状況によって実施できない場合があります。

【個別健診】

希望する日程・医療機関で受診できます。受診できる受診項目は医療機関によって異なります。（肺がん検診を受診できるのは集団健診のみ）



集団健診 日程表

《会場》大竹会館（アゼリアホール）
《受付時間》8時30分～10時30分※1

とき	申し込み締め切り
7月23日(水)	6月24日(火)
7月24日(木) レディースデー※2	
7月25日(金)	
9月7日(日)	7月31日(木)
9月8日(月)	
9月9日(火) レディースデー※2	
11月18日(火)	10月17日(金)
11月19日(水)	
11月20日(木)	
令和8年2月19日(木)	令和8年1月22日(木)

※1 受付時間は30分ごとに区切ってご案内します。
※2 7月24日(木)・9月9日(火)は女性のみ受診日です。託児(要予約)もあります。

集団健診申し込み前の準備メモ

<p>健康保険証の種類</p> <input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療保険 <input type="checkbox"/> 協会けんぽ <input type="checkbox"/> その他の保険	<p>申し込みした健診</p> <input type="checkbox"/> 特定健診または後期高齢者健診もしくは一般健診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> 肺がん結核検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診(バリウム) <input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診 <input type="checkbox"/> 乳がん検診 <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診
<p>受診希望日</p> 希望日 月 日	

健診・検診どうしようか迷ったらQ&A

- Q** がんなどの病気が見つかったら怖いです…
A がん検診を受けない方が怖いです。
 市で検診を受けられる5つのがん（大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん）は、早期発見できれば完治する可能性が高くなります。検診を受けないまま、早期発見のチャンスを逃すことが怖いのです。
- Q** 健康なので健診は受けなくても大丈夫？
A 受けた方が安心です。
 心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行することも多く、異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。年に1回の健診を受けましょう。
- Q** 現在、通院中の病院で検査を受けている。市の健診も受けないといけないの？
A 市の健診も受けて欲しいです。
 医療機関で治療の一環として受ける検査と健診は目的が違います。例えば、一口に血液検査と言っても、さまざまな項目があり、治療で実施している項目と健診で実施する項目は異なることがあります。さらに、健診結果をもとに、生活習慣病予防の保健指導など、健康づくりのお手伝いをします。現在通院中の方も健診の対象者です。まずは主治医に相談してください。

受診は無料 被爆二世健康診断

問い合わせ
県被爆者支援課 ☎082-513-3116

被爆二世の方の健康管理に役立てていた
 だくため、健康診断を実施します。

対象

- 両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する広島県内に居住する方。
- 広島被爆…昭和21年6月1日以降に生まれた方
- 長崎被爆…昭和21年6月4日以降に生まれた方

申し込み

6月1日(日)から令和8年1月31日(土)まで県ホームページから電子申請できます。
 保健医療課、各支所に備え付けの専用はがきに必要事項を記入し、県被爆者支援課に郵送申請することもできます。

実施期間

6月10日(火)～令和8年2月28日(土)

※精密検査は令和8年3月10日(火)まで

健診費用 無料

健診場所 リーフレット「令和7年度被爆二世健診のお知らせ」に掲載の実施医療機関一覧のうち、希望する医療機関で受診できます。

その他

- 詳しくは、保健医療課などに設置しているリーフレット「令和7年度被爆二世健診のお知らせ」をご覧ください。
- 希望者には被爆二世健康記録簿を渡します。問い合わせは県被爆者支援課または保健医療課へ。

【個別健診】
 受診できる期間は令和8年2月28日(土)までです。希望する医療機関に直接申し込んでください。

健診・検診項目	対象年齢	自己負担額※4		市の健診事業以外で受診した場合の一般的な料金
		市国民健康保険・後期高齢者医療保険の方	その他の健康保険の方	
特定・後期・一般健診※1	40歳以上	無料	無料	約9,000円
大腸がん検診			無料	約3,000円
肺がん結核検診			300円	約3,000円
胃がん検診(バリウム)※5			1,100円	約9,000円
胃がん検診(内視鏡)※5			3,200円	約17,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上※2		1,700円	約7,000円
乳がん検診	40歳以上※3		1,700円	約8,000円
子宮頸がん検診	20歳以上※3		900円	約7,000円

※1 特定・後期・一般健診：その他の健康保険の方は市が実施している特定健診などを受診できない場合があります。受診の可否については、加入している健康保険組合などに確認してください。
 ※2 肝炎ウイルス：過去に受診したことがある方は受診できません。
 ※3 乳がん・子宮頸がん：昨年度受診した方は受診できません。
 ※4 令和6年度住民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です。
 ※5 バリウム検査は集団健診のみ、胃内視鏡検査は個別健診のみ受診が可能です。胃内視鏡検査を受診した方は、翌年度の胃がん検診(バリウム含む)の受診ができません。

令和7年度 第1回 原爆被爆者定期一般健康診断 —対象者は個別に通知しています—

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

被爆者健康手帳を持っている方の健康管理を目的として、年2回定期健康診断を実施します。

定期健康診断

市内の委託医療機関での健診です。

第1回 6月2日(月)～9月30日(火)

第2回 11月1日(土)～令和8年2月28日(土)

申し込み 7ページ左下の表の希望する医療機関に直接申し込んでください。

その他

○ 受診時は、被爆者健康手帳、または健康診断受診者証を提示してください。

ください。

○ 交通手当てが支給される場合があります。該当地区の方には説明書と申請書を同封しています。受診前に読んでください。

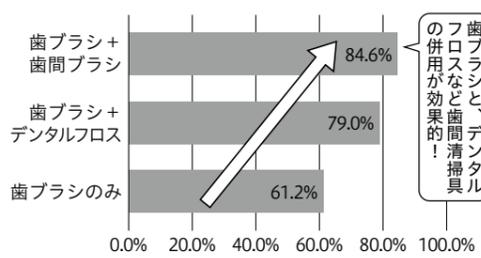
希望による健康診断

定期健康診断のほかに「希望による健康診断」（検査項目は定期健康診断と同じ。市外の委託医療機関でも可能）を年2回受けることができます。また、「希望による健康診断」のうち、1回は「がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・多発性骨髄腫）」に変えることができます。

「希望による健康診断」を実施している医療機関は県被爆者支援課ヘルプ ☎082-513-3116へお問い合わせください。

医療機関名	ところ	電話番号
村井内科クリニック	南栄1-6-15	52-8138
阿多田診療所	阿多田403-2	53-7061
山下ケアクリニック	新町1-2-7-101	54-0852
しまだファミリークリニック	油見3-12-7	53-3022
大和橋医院	本町2-9-4	52-3059
坪井クリニック	本町1-1-18	52-8337
本町医院	本町2-15-17	52-4427
シルククリニック	本町1-5-6	52-3313
佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233

歯と歯の間のプラーク(歯こう)除去率



出典：日歯保存誌, 48, 272(2005年)「歯間清掃具によるプラーク除去効果の臨床的検討」高世尚子他

歯みがきで、丈夫な体の基礎づくり
6月4日(水)▼10日(火)
歯と口の健康週間

口の健康は、糖尿病や動脈硬化などと関係が深く、歯周病が悪化すると血管が傷つき、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などのリスクが高くなることが分かっています。

歯と口の健康週間

正しいブラッシングと、歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃にデンタルフロスや歯間ブラシを使用することで、歯ブラシだけで磨くよりも効果的に磨けます。

また、定期的な歯科健診で歯周病を防ぎ、口の中を良い状態に保つために気軽に相談できる、かかりつけ歯科医院をもちましよう。

おうちでできる、お口の体操DVD無料配布中

お茶や汁ものでむせるなど、気になることはありませんか？
お口の体操のDVDを無料で配布しています。地域で集まる際や家庭で、簡単にできる体操です。ぜひ活用してください。希望する方は、保健医療課まで問い合わせください。

お問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

市立図書館で本を展示

6月中、歯と口の健康週間にちなんだ本の展示を行います。自分の歯や口の健康について、考えてみませんか。

10年に1度のチャンス!
無料で歯と口の健康チェック
節日歯科健診を受けましょう

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

満年齢	生年月日
20歳	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
30歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ

受診できる医療機関(大竹市内)

医療機関名	ところ	電話番号
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
パ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

歯周病は自覚症状が乏しいため、知らず知らずのうちに進行しやすく、成人が歯を喪失する最大の原因となっています。「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。口腔内を清潔に保つことで、ウイルスなどへの抵抗力を上げ、感染症予防にもつながります。定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

6月1日▶9月30日は
広島県夏の食中毒予防期間

—食中毒予防の3原則守っていますか?—

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

高温多湿となる夏場は、カンプロバクターなどの細菌性食中毒が最も発生しやすい時期です。食中毒は飲食店などだけではなく、家庭でも発生します。食中毒予防の3原則を守って食中毒を予防しましょう。

健診期間

6月2日(月)～令和8年2月28日(土)

対象

令和7年度中に別表の年齢になる市民の方
※対象者には、紫色の封筒で他の健診・検診の受診券と一緒に送付しています。

対象年齢の方で、受診券が届いていない方は、保健医療課へ連絡してください。受診券を交付します。

健診費用

保険の種類にかかわらず対象者は、どなたでも無料です。※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お問い合わせください。



食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない
○丁寧な手洗いを徹底する。
○加熱せずに食べるものから先に調理する。
○生で食べる野菜はよく洗う。
○清潔な器具や食器に盛り付ける。
- ② 菌をふやさない
○肉や魚を扱った後のまな板や包丁はよく洗い、熱湯などで消毒する。
- ③ 菌をやっつける
○冷蔵や冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫に入れる。
○調理後は速やかに食べる。
○残った食品は常温で放置せず、素早く冷やして低温で保管する。

食中毒についての問い合わせ

県西部保健所 ☎0829-32-1181へ。

6月は食育月間

—レシピを参考に健康な食生活を—



問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようにすることです。食べ基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になってからも、「食育」は重要です。毎年6月は「食育月間」。

食べ物について改めて考えてみませんか。

「主食」「主菜」「副菜」3つそろえて、栄養バランスのとれた食事を

主食…ごはん・パン・麺など
主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理

副菜…野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理
※1日のどこかで、乳製品、果物をプラス。

市内スーパーにレシピ設置

皆さん、毎日の食事のレパートリーに困っていませんか?市内小・中学校給食、公立保育所給食、食生活改善推進員協議会レシピを「ゆめタウン大竹店」「ゆめマート西栄店」「アルクみどり橋店」「丸久元町店」「トライアル大竹店」に設置しています。毎月19日の食育の日前後でレシピを入れ替えているので、ぜひ参考にしてください。

※「ゆめタウン大竹店」のみ、市内小・中学校給食の献立表を設置しています。

クックパッドにレシピ掲載

「大竹市食推」のクックパッドのアカウントにもレシピを掲載しています。新しいレシピを都度更新しています。



「大竹市食推」のクックパッドは、こちらから。

問い合わせ
保健医療課
☎59-2153



じっとしている時間を減らそう

+10(プラステン)とは
今より10分多くからだを動かすこと。+10により、高血圧症などの生活習慣病、がん、うつ、認知症などの予防・改善が期待できます。



VOL.2

+10のヒントとなる簡単な体操などを紹介します。
今月は「ふくらはぎ伸ばし」です。

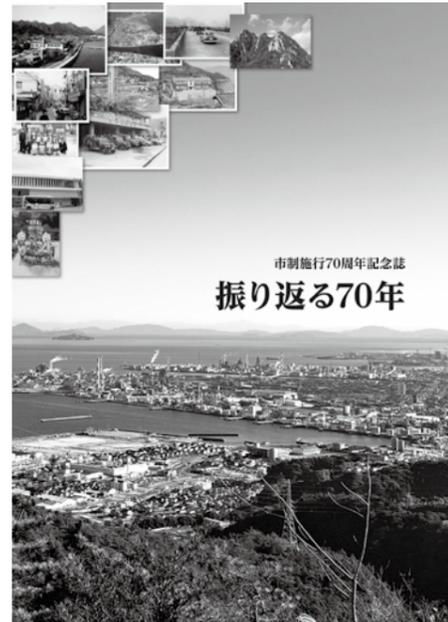


1. 椅子に浅めに座ります。
2. つま先を立て、片方の膝を伸ばします。
※椅子から落ちないように気を付けましょう。
3. 片方の膝を伸ばしたまま、息を吐きながら身体を前に倒します。痛みのない範囲で10~30秒程度行います。反対の脚も同様です。

ここがポイント ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、ふくらはぎの柔軟性を高めることで血流が良くなります。

- 注意事項**
- からだを動かす時間は少しずつ増やす。
 - 体調が悪い時は無理をしない。
 - 病気や痛みのある場合は、かかりつけ医などに相談を。
- 協力・監修**
METS・やまと
- 例え**
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ
 - 掃除や洗濯などの家事をきびきびと行う
 - エスカレーターではなく、階段を使う
 - 自転車や徒歩で通勤する
- あなたに合った+10を見つけてみましょう。

推奨される活動時間は、18歳~64歳は1日60分、65歳以上は1日40分です。



市制施行70周年記念誌 振り返る70年

市ホームページで「市制施行70周年記念誌 振り返る70年」と検索。

記念誌「振り返る70年」は広報おたけ(令和6年4月号から令和7年3月号)に連載した「振り返る70年」全12回と、写真168枚を掲載した市制施行以来70年の歴史年表で構成された全54ページの冊子です。
配布用はありませんので、市立図書館の貸し出し、または閲覧をお願いします。
市ホームページにも掲載しています。



市ホームページはこちらから。

市制施行70周年記念誌 「振り返る70年」を発売

問い合わせ 企画財政課 ☎592124

その他閲覧できる場所

総合市民会館、アゼリアおたけ、各公民館、おがたピア、各コミュニティサロン、農林振興センター、三倉岳休憩所、マロンの里交流館、市役所の2階と3階のロビー
※貸し出しはできません。

6月1日(土)~7日(土) HIV検査普及週間

問い合わせ 保健医療課 ☎592140

新規エイズ患者数の増加

令和6年の新たなHIV感染者報告数は、前年と比較して、おおむね横ばいです。しかし、新規エイズ患者報告数は、2年連続で増加しており、新規報告数全体に占めるエイズ患者報告数の割合は、33.6%と、過去20年間で最も高い割合となっています。新型コロナウイルス感染症の流行などによりHIV検査件数が減少していたことにより、エイズを発症するまで診断を受けていなかった患者が増えていることが増加した理由の一つとして考えられます。

エイズとは

後天性免疫不全症候群とも呼ばれ、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染によって引き起こされる病気の総称です。HIVへの感染はエイズではありません。感染経路は限られており、HIV感染は防ぐことができます。また、感染した場合にも早期に発見して、

発症する前に治療を続けることで、感染前と変わらない日常生活を送ることができ、3つの感染経路

感染経路は①性的接触、②血液感染、③母子感染の3つです。血液、精液、膣分泌液などを介して感染します。

HIV感染からエイズ発症まで

感染してもすぐに発症するわけではなく、数カ月から10年経過することもあります。感染すると免疫力が少しずつ低下し、普段はかからない弱い感染症にかかる(日和見感染)ことで発症します。ほとんど自覚症状がなく気づきにくいので、自覚のないままパートナーなどにも感染させる可能性があり、まずは自分の感染を知ることが感染拡大を防ぐために重要です。
感染の有無を知るために検査を受けましょう
HIVの感染に心あたりがあったら、ためらわずにすぐに検査を受けましょう。ただ

HIV(エイズ)抗原・抗体検査 肝炎ウイルス検査 梅毒検査

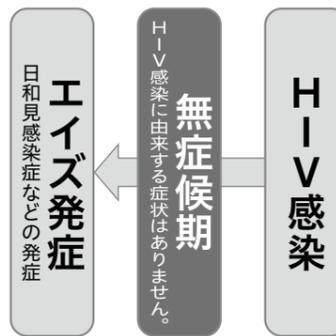
問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-32-1181

匿名 無料 予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。*検査は無料で、予約が必要です。

と き 6月18日(水) 9時~12時(6月は午前中のみ)
と ころ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-2-68)
申 し 込 み 前日までに県西部保健所へ。

し、感染したと思われる日から3カ月以上経過しないと、正確な判定ができない場合があります。
保健所の検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。



「歴史の証人」として 写真を寄贈いただきました。

—引き続き募集しています—

問い合わせ 企画財政課 ☎59-2124

将来の市史編さんのため募集している大竹の往時(平成20年ごろまで)の写真として、提供していただいた写真の一部を紹介いたします。

今までに提供していただいた写真はおよそ400枚ですが、平成時代の写真はあまり多くありません。平成時代の写真(データ可)を含めて引き続き募集していますので、企画財政課まで連絡をお願いします。



昭和58(1983)年6月撮影(カラー)

大竹駅前で行われていた「青空魚市」の様子。昭和時代、地物の魚を求めて多くの人でにぎわう光景が見られた。
米本裕雄さん(玖波3丁目)提供。



昭和34(1959)年8月撮影(白黒)

元町4丁目疫神社の鳥居の前で撮影された「盆踊大会」の集合写真である。当時元町4丁目は「1区」と呼ばれる地区で「上り組」とも言われていた。
出崎州子さん(西栄3丁目)提供。