がん検診を受けて 早期発見・早期治療

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　☎59-2153

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」です。

がんは年齢とともにかかる率が高くなります。生涯で2人に1人が一度はがんにかかると推計されており、がんは誰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。元気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。

無料の血管年齢測定

集団健診会場では、無料で血管年齢測定を実施しています。会場で申し込んでください。

※状況によって、実施できない場合があります。

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	申し込み締め切り
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）

※受付時間は30分ごとに区切って案内します。

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

申し込みは
こちらから。

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。

※対象など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）

市ホームページ
「大竹市がん検診」は
こちらから。

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19日㊐はジャパンマンモグラフィーサンデー

10月19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19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。

出前健康講座

市民の皆さんの健康づくりを応援
地域のサロンや集まりに

問い合わせ　保健医療課　☎59-2153

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て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～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

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。

出前講座の様子

健康づくり体操の様子

野菜摂取量をチェック

参加者の声

健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん

＋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。

いつでも だれでも
＋10（プラステン）

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 VOL.6

毎月、＋10のヒントとなる簡単体操などをご紹介します。
今月は「秋の夜長のコンディショニング①～肩の上げ下げでリラックス～」です。

皆さんは毎日よく眠れていますか。大竹市の令和6年度特定健康診査受診者のうち、約3割の方が、睡眠で休養が十分とれていないと回答しています。

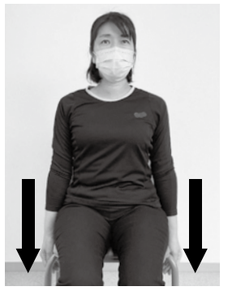
入眠前に行い自律神経を整えることで、睡眠の質の向上につながる体操です。

※コンディショニングとは、身体の調子を整えることです。

ここがポイント!!

寒暖差のある今の季節にぴったり。緊張した肩回りをほぐしてリラックス効果を高めます。次回広報紙発行まで続けて、身体の変化を感じてみてください。

①椅子に浅く座り、両肩に力を入れて上に引き上げます。



②すとんと落として脱力します（①と②を3～5回繰り返す）。

協力・監修
METS・やまと

【高齢者向け】新型コロナウイルス・インフルエンザ
――定期予防接種が始まります――

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。

接種期間

10月1日㈬～令和8年2月28日㈯

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。治療が必要となったり、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。

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の重大な副反応が起こることがあります。審査の結果、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。

令和７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	新型コロナワクチン	インフルエンザ
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	×	○
糸谷整形外科医院	油見1-9-12	53-1107	○	○
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1-4-13-2階	57-5225	×	○
佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233	○	○
栗谷診療所	栗谷町小栗林720	56-0260	×	○

新型コロナワクチンについての有効性・安全性について

新型コロナワクチンQ&A

対象・自己負担額・手続き（インフルエンザ・新型コロナウイルス共通）※市内在住で表の条件に該当する方

年　齢	要　件	区　分	自己負担額		手　続　き
			インフルエンザ	新型コロナウイルス	※ 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。
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	4,700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	
65歳以上	なし	課税世帯	1,500円	4,700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・各支所・大竹木野郵便局・阿多田郵便局で自己負担額の免除申請をしてください。 ※ 保健医療課以外で申請された場合には、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。

10年に1度のチャンス！
無料で歯と口の健康チェック
節目歯科健診は受けられましたか？

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割がかかるといわれる歯周病は、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。

「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。

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

健診期間

令和8年2月28日㈯まで

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（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　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

受診を希望する医療機関へ直接申し込んでください。

※廿日市市・広島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。

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

麻薬・覚醒剤・大麻などの乱用を根絶
――不正薬物に近づかない・近づけない――

問い合わせ　保健医療課　☎59-2140

若年層の検挙者が7割

10月・11月は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間」です。

麻薬、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの乱用は、乱用者自身の心身をむしばむばかりでなく、各種の犯罪・事件・事故を引き起こし、社会にも大きな不安を与えています。

特に最近では、大麻の広がりが心配されています。大麻事犯における検挙者の約7割が30歳未満の若者であり、他の規制薬物に比べて若者の比率が高いことが特徴です。

危険性・有害性を正しく認識

若年層への大麻の拡大の一因として、インターネットを通じた「大麻は害がない」「タバコよりも安全である」といった誤った情報の拡散が考えられるため、大麻の危険性・有害性について正しい知識を持つことが必要です。

麻薬、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの乱用を防止するには、その乱用による恐ろしさを正しく認識して、市民一人一人が不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが何より大切です。

みんなで、麻薬、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの乱用を根絶しましょう。

10月19日「ひろしま食育の日」
10月19日㊐▼25日㊏「ひろしま食育ウィーク」
―食を「知る」「選ぶ」「作る」「楽しむ」「大切にする」「感動する」―

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」「大切にする」「感動する」心を育んでいきましょう。

「塩分測定器　減塩くん」を貸し出します

知らず知らずのうちに塩分を摂取しすぎていることがあります。一度、自宅の料理の塩分濃度を測ってみませんか。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。

日頃から減塩に取り組んでいますか？6つのポイントで減塩を!!

※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。

塩分チェック（☑当てはまるものが多ければ食塩摂取量が多めと考えられます）
- □外食や市販の総菜、インスタント食品をよく利用する。
- □うどんやラーメンの汁は半分以上飲む。
- □汁物を１日２杯以上飲む。
- □家庭の味は外食に比べて濃い。
- □せんべいやスナック菓子をよく食べる。

食塩摂取の目標量
男性：7.5g 未満
女性：6.5g 未満
※高血圧症治療中の方は、6.0g 未満

ポイント①

酸味・旨味・香りを活かす！(酢、だし、ねぎ、にんにく、シソなど)

ポイント②

減塩調味料や減塩食品を使う！(醤油、味噌、ソースなど)

ポイント③

醤油やソースを小皿に移して使う！

ポイント④

うどん・ラーメンなどの汁は飲まない！

ポイント⑤

汁物は具だくさんにし、１日１杯まで！

ポイント⑥

野菜を１日 350g（小鉢５皿）以上食べる！

お口の健康講座
なるほど納得！口腔（こうくう）ケアの大切さ

とき　10月31日㊎ 10時～11時30分
ところ　栄公民館
対象　健康に関心のある高齢者・その家族
内容　口の健康と全身の健康は密接な関係があります。近年の研究により歯周病と糖尿病、誤嚥（ごえん）性肺炎、メタボリックシンドロームとの関係が指摘され、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、骨粗しょう症などにも関わりがあると言われています。口腔ケアで全身の健康を守り、長寿を目指しましょう。
講師　片岡　恭子さん（市歯科医師会在宅歯科医療センター）
定員　18人（申込順）
持参品　筆記用具、手鏡
申し込み　10月2日㈭から電話または直接栄公民館へ。

問い合わせ
栄公民館　☎53-6688

食育レシピ

もぶり「大竹市の郷土料理」

＜材料＞４人分
米 … 2.5合
塩 … 小さじ1弱
にんじん … 50g
ごぼう … 50g
干ししいたけ … ３枚
油揚げ … １枚
さやえんどう … 12g
黒豆（煮豆）… 80g
だし汁 … 160ml
調味料｛さとう … 大さじ１強／しょうゆ … 大さじ１と1/2／酒 … 大さじ１弱｝

＜作り方＞
① 洗米し、塩を加えて昆布をのせて通常どおり炊く。
　さやえんどうは、ゆでてななめ切りにしておく。
② にんじんは3㎝のせん切り、ごぼうはささがきにしておく。
　干ししいたけは水でもどしてせん切り、油揚げは熱湯をかけてせん切りにする。（干ししいたけのもどし汁はとっておく）
③ ごぼう・干ししいたけ・油揚げを、しいたけのもどし汁・だし汁・調味料で煮る。
　ある程度煮えたら、にんじんを加えてさらに煮る。
④ 炊き上がったご飯の粗熱をとり、汁をしぼった具を混ぜ合わせる。
⑤ 黒豆を加えて優しく混ぜ、さやえんどうを上に盛り付ける。

（１人分）
エネルギー：437kcal
たんぱく質：11.1ｇ
塩分：2.2ｇ

「もぶり」は、祭りごとや人が集まる時によく作ります。家を建てた時やお祭りなどのお祝いごとの時には、縁起物として大きなまん丸のおむすびにして近所に配るならわしがあります。
「もぶり」は他の地域にもありますが、「黒豆」を入れるのが大竹の特徴です。「もぶり」という名前は「混ぜる」の意味がある方言の「もぶる」が由来です。

ヘルシーCOOKパッと教室（託児付き）

問い合わせ　保健医療課　☎59-2153

この教室は、料理と運動を通して健康について学びます。

【料理教室】
10月20日は世界骨粗しょう症デー。骨をつくる栄養素「カルシウム」は単品で取ると吸収率があまり良くありません。今回はカルシウムの吸収率を高める食事を紹介します。

【運動教室】
リズム運動は、一定のリズムに合わせて体を動かす運動で、心身にさまざまな効果をもたらします。ストレス軽減、睡眠の質の向上、認知機能の維持・向上などが期待できます。
みなさん、食事&運動で理想の体を目指しましょう。

ところ　サントピア大竹
対　象　市内在住の方（年齢・性別は問いません）
参加料　６００円（料理教室のみ）
持参品
【料理教室】エプロン（事前連絡で貸し出し可）、三角巾、手拭きタオル
【運動教室】運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
申し込み
料理教室は３日前までに、運動教室は前日までに電話または直接保健医療課へ。
託　児
定員３人（申込順）。開催日の３日前までに電話で保健医療課へ。
※託児の有無にかかわらず、キャンセルは、講座当日９時までに連絡してください。

とき		内容		定員	託児定員
10月10日（金）	10時～12時	料理教室 ミニ栄養講座	骨粗しょう症予防の食事 ～カルシウムとビタミンDで骨量アップ～	25人程度	3人
10月17日（金）	10時～11時30分	運動教室	リズム運動 ～楽しく体を動かそう～	25人程度	3人

※全日、託児付きです。