

特定不妊治療（先進医療等）費の一部助成を開始

令和4年度から保険適用となった、体外受精や顕微授精などの特定不妊治療に併せて行われる先進的な医療等の治療費の一部を助成します。

- 次の全てに該当する人（市税等の滞納者は除く）
- ① 広島県特定不妊治療支援事業の助成承認決定を受けた人
 - ② 申請時に、法律上か事実上の婚姻関係にある夫婦
 - ③ 市内在住者（夫婦とも、いずれか1人）

助成内容

指定医療機関において夫婦で行った特定不妊治療、男性不妊治療に併せて行われた先進医療等に要した自己負担額に対して、広島県の助成額を控除した額に1/2を乗じた額を基準に助成します。（1,000円未満切捨て）

- ・ 特定不妊治療1回の上限…5万円
- ・ 男性不妊治療1回の上限…5万円

※精子を採取するための手術を行った場合。
※詳しくは市HP、医療機関等にあるリーフレット等をご覧ください。

■ 健康推進課（☎0848-24-1960）

不安な気持ちを一人で抱えていませんか？

新型コロナウイルス感染症による環境の変化の影響で、こころや体の不調を訴える人が少なくありません。「みんな大変だから」などとストレスを一人で抱え込んでしまうと、気づかないうちにこころが不調となってしまいます。

あなたのこころから大丈夫ですか？ 時には、自分のこころの健康度をチェックすることをお勧めします。我慢しなげ、頑張らなげと自分を追い込まず、身の周りの人や各専門機関に相談しましょう。

こころの健康相談
健康推進課（☎0848-24-1962）
御調保健福祉センター（☎0848-76-2235）
※8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始除く）

こころの健康や病気に関すること、病院受診の悩み、家族の対応の相談

よりそいホットライン（☎0120-279-338）
※24時間（年中無休）

こころの健康、暮らしの悩み、悩みを聞いてほしい、DV・性暴力の相談

こころのライン相談@広島県
※火・木・土・日 17:00～21:00

公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等によるこころの健康相談



子育て

ひとり親家庭等医療費受給者証の更新

引き続き資格がある人には、7月下旬頃に新しい受給者証を送付します。（有効期間：8月1日～令和5年7月31日）

対象にならなかった人には、却下通知と子ども医療費受給者証（中学3年生までの子どもがいる世帯のみ）を送付します。

※現在受給していない人で、対象となる場合はご相談ください。

■ ① 18歳になった最初の3月31日までの児童を扶養している、配偶者がいないまたは配偶者に一定以上の障害がある人と、その児童

② 父母のいない児童

※ひとり親家庭等およびそれと生計を一にする扶養義務者の令和3年中所得税が非課税の場合に限ります。生計を一にする扶養義務者の転入や保険証の変更等あった場合は、随時、変更届等の手続きを行ってください。

■ 子育て支援課（☎0848-38-9205）

因島総合支所因島福祉課（☎0845-26-6209）

御調支所まちおこし課（☎0848-76-2111）

向島支所しまおこし課（☎0848-44-0111）

瀬戸田支所住民福祉課（☎0845-27-2209）

「地元の海」を題材にしたポスターを描こう

ポスター作りのプロがわかりやすく教えてくれます。

① 8月1日(月) 9:30～12:00

■ 土堂公民館

② 8月2日(火) 9:30～12:00

■ 栗原公民館

③ 8月3日(水) 13:30～16:00

■ 浦崎公民館

■ 小学生 各20人

講師 加藤才明さん（クリエイティブディレクター）

■ 絵を描く道具（絵具、クレヨン、色鉛筆等、自分の使いたいもの）、海などの自分が描きたい絵の写真

■ 電子申請で

■ 7月25日(月)

■ 生涯学習課

（☎0848-20-7444）



▲ 電子申請

【尾道地域（向島を含む）】 ■ 健康推進課（☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966）

【因島・瀬戸田地域】 ■ 因島総合支所健康推進課（☎0845-22-0123）

【御調地域】 ■ 御調保健福祉センター（☎0848-76-2235）

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	7月27日(水)・28日(木)
	因島総合福祉保健センター	7月19日(火)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	8月3日(水)・4日(木)

※対象者には個別通知します。

健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	7月20日(水)・21日(木)
	因島総合福祉保健センター	7月28日(水)

まめまめ通信108

あなたが1日に飲む量は？ 特定健診を受けて、肝機能もチェック！

■ 1日に飲む量を、純アルコール量に換算すると？

外出自粛で出かけられなくて宅飲みが増え、飲酒量が増えてしまった人はいませんか？ あなたが1日に飲む量（ml）を、まずは純アルコール量に換算してみましょう。

1日に飲む純アルコール量（g）＝ 1日に飲む量（ml）× [アルコール度数（%）÷ 100] × 0.8（アルコールの比重）

例) ビール（5%） チューハイ（6%） ストロング系チューハイ（9%） 日本酒（15%） ワイン（12%） 焼酎（25%）

20(g) = ビール中びん1本 500(ml) × [5(%) ÷ 100] × 0.8

厚生労働省が適量とする1日平均純アルコール量は20gです。近年「ストロング系チューハイ」が増えていますが、度数9%の適量は277mlとなり、350ml缶では適量を超えてしまいます。（なお適量はあくまで目安です。女性や高齢者はこの3分の2から半分以下、また、アルコールを分解する酵素がうまく働かない体質の人の適量ではありません。）

■ 健診で、異変を早めに知りましょう

アルコールは肝臓で分解処理されますが、処理能力には限界があります。肝臓は「沈黙の臓器」といわれるほど症状が出ないため、異変はまず検査値で把握します。特定健診、後期高齢者健診では、肝臓の機能を見る検査があります。

血液検査項目	基準値	意味
AST (GOT)	30IU/L以下	どちらも肝臓に多く存在する酵素。肝機能値の指標になる。アルコール摂取などによって肝細胞が壊れると、血中に漏れ出し増加する。
ALT (GPT)		
γ-GTP	50IU/L以下	肝臓や胆管の細胞に存在する酵素。それらの細胞が壊れると血中に出る。脂肪肝、アルコール性肝障害のほか、胆管の病気で高値になる。

健診結果で、検査値が上がっている場合は、全体的な飲酒量と、飲み方を見直してみましょう！

肝臓をいたわる飲み方

- 飲む量・時間を決める
- 休肝日を作る
- 飲むよりおしゃべりを楽しむ
- 1人の時に飲まない
- 買い置きしない

■ 健康推進課（☎0848-24-1962）



■ 料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。 ■ 日時・期間 ■ 場所 ■ 対象 ■ 内容 ■ 定員 ■ 料金 ■ フォックス ■ 持ち物 ■ 締切 ■ ホームページ