

# インター通信

保健師担当  
地区一覧

地 区	保健師
本町・元町・栄原・共立	野 澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町	對 馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・蕨岱・花岡・ 中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町	中 村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫	澤 口

## 高齢者インフルエンザ 予防接種を実施します

長万部町に住所のある65歳以上の方を対象に、インフルエンザの予防接種と接種料金の助成(1,000円)を実施しています。

接種場所は、長万部町立病院です。

### 《予防接種の流れ》

- ①町立病院に接種日の予約をする。
- ②役場から予防接種のお知らせと予診票が届く。
- ③予約日時に予診票と接種料金を持って、町立病院にて接種を受ける。

長期入院や施設入所のため長万部町立病院で接種を受けられない方は接種前に手続きが必要となりますので、役場にお問い合わせください。  
(接種前に手続きをしないと助成が受けられませんので、ご注意ください)

詳しくは、広報折り込みチラシをご覧ください。

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

## 長万部健康ダイヤル24

☎0120-558-048

ここは おしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。

## 旭浜漁協婦人部で 料理教室を実施！

8月に旭浜漁協婦人部で料理教室を行いました。ヘルスメイトから調理指導を受けながら、参加者同士協力して作りました。

保健師からは、「生活習慣病について」、栄養士からは、「減塩」と「野菜の摂取量の増やし方」についてお話ししました。

生活習慣病に関しては、地域に住んでいる人をモデルにしなが、イラスト等を用いて長万部町の健康についてお話ししました。

保健師講話の様子

食事を気付け、  
運動をしましょう！



1日に必要な野菜の量  
の3分の2！

195g

今回調理した1食分の生野菜



大 根	40g
ピーマン	30g
きゅうり	25g
しめじ	25g
にんじん	25g
小松菜	20g
ミニトマト	20g
長ねぎ	10g

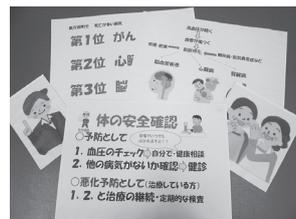


残り165g



しょっぱいもの食べ  
過ぎないように気を  
つけます！

講話に用いた資料



生野菜でみると量が多く見えますが調理すると量が減り摂りやすくなります。

料理にすると…



1日の食事の中で何回かに分けて野菜を  
食べましょう！



記載事項のお申し込み・お問い合わせは  
**保健福祉課健康推進係（保健師）**  
 ☎ 2 - 2 4 5 4

# ふれあい健康セ

## 10月の検診

### がん検診・肝炎検査・特定健診・健康診査を実施します

がんや生活習慣病は年々増えており、若い世代でも増えています。

病気の変化や発症を早期に見つけるためには、自覚症状がないうちに検診を受けることが不可欠です！

健康で楽しく毎日を送るため、1年に1度は必ず検診を受けましょう！！

#### ★日 時

検 診 日	検診受付時間
10月30日(火)	検診は時間予約制です
	午前 6 時 30 分 ～ 7 時 30 分
	午前 7 時 30 分 ～ 8 時 30 分
	午前 8 時 30 分 ～ 9 時 30 分
	午前 9 時 30 分 ～ 10 時 30 分

- ・受たい検診と、検診日、時間を予約申し込みしてください。
- ・各時間定員は25名です。
- ・胃がん検診、特定健診・健康診査を受ける方は、前日夜8時以降飲食できません。  
(朝の薬は飲んでから検診できます)

#### ★会 場

長万部町役場内 ふれあい健康センター

#### ★対象者と料金・内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検 査 の 内 容
胃がん検診	40歳以上の町民	1,600円	胃バリウム検査
肺がん検診	40歳以上の町民	400円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上の町民	400円	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	600円	血液検査
肝 炎 検 査	40歳以上の町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	700円	血液検査 (B型とC型肝炎検査)
特 定 健 診	40歳以上の国保加入者 対象者には受診券発行済み	無 料	身長体重測定 腹囲測定 血圧測定 尿検査 血液検査 医師の診察
後期高齢者検診	後期高齢者医療受給者		
健 康 診 査	生活保護受給者		

※肝炎検査以外は、年に1度の検診です。

#### ★申し込み

10月19日(金)まで

## 11月の検診

### 乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診を実施します

#### ◆札幌日帰りバスツアー検診◆

バスの送迎で札幌対がん協会に出向き、日帰り検診を受けられます。

子宮がん検診・骨粗しょう症検診も同日に受けることが出来るので、便利です。

#### ★対 象 者

子宮がん検診：20歳以上の町民の方  
 乳がん検診：40歳以上の町民の方  
 2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

#### ★申込み受付

10月4日(木)～10月31日(水)

#### ★検診日・出発時間

11月6日(火)  
 役場9：00出発 18：00頃着予定

#### ★検診場所

北海道対がん協会 札幌がん検診センター

#### ★検診料金

乳がん検診 (40歳代) 1,800円  
 乳がん検診 (50歳以上) 1,500円  
 ※女性の検査技師を希望できます  
 子宮頸部がん検診 1,600円  
 子宮体部がん検診 700円  
 婦人科超音波検診 1,000円  
 骨粗しょう症検診 200円

#### 前回バスツアー検診を利用された方からは



・検診の流れがスムーズ  
 ・送迎があるので便利  
 ・次回も是非利用したいとの感想がありました。

## がん検診無料クーポン券について

10月のがん検診、11月のバスツアー検診では、無料クーポン券が利用できます！

対象の方には7月上旬にお知らせを送っています。  
 この機会にぜひご利用ください！

