

2月の健診

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
2月21日(金)	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・後期高齢者健診を受ける方は、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 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	35歳以上の町民	1,300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
肝炎検査	40歳から70歳までの町民で、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
健康診査	後期高齢者医療受給者 生活保護受給者	無料	尿検査 血液検査 医師の診察

※肝炎検査以外は、年に一度の検診です。

申込期日 1月21日(火)～2月14日(金)まで

ふれあい健康センター通信

健康料理教室を実施中！

高齢者や高齢者を抱える家族を対象に、介護予防のための健康料理教室を開催しています。

地域会館やふれあい健康センターで、栄養士や長万部町ヘルスメイトの会と一緒に料理をつくり、楽しく交流しながら健康的な食生活について学びます。

今年度は食事摂取状況アンケートを実施しています。

全体の傾向および地区団体ごとの傾向をお知らせします。食生活の参考にしてください。

地区の傾向

豊津婦人部

野菜は家で作ったものを食べているため、季節で食べる量の多少に差があります。

毎日食べることが大切なので、冬期も食べるように心がけましょう。

中ノ沢老人クラブ

甘い物好きな人が多く、果物やお菓子(菓子パン含む)を食べ過ぎる傾向があります。

中性脂肪や血糖値に悪影響を及ぼす恐れがあるので、気をつけましょう。

国縫老人クラブ

男性は食べる量が多すぎる傾向にあります。
1食や1日の適量を参考に、バランスよく食べましょう。

大浜老人クラブ

甘い物好きな人が多く、果物やお菓子(菓子パン含む)を食べ過ぎる傾向があります。

また、牛乳・乳製品が不足している人もいるため、意識して食べるようにしましょう。

南栄町婦人部

白飯を食べ過ぎている人がいます。
主食、主菜、副菜はバランスよく食べましょう。

新規実施団体を募集しています！

興味を持たれた方は栄養士までお問い合わせください。

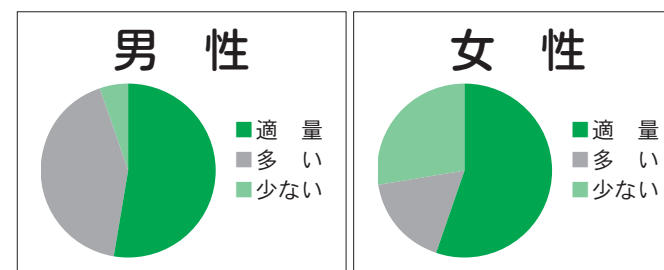
～食生活アンケートの結果について～

全体の傾向

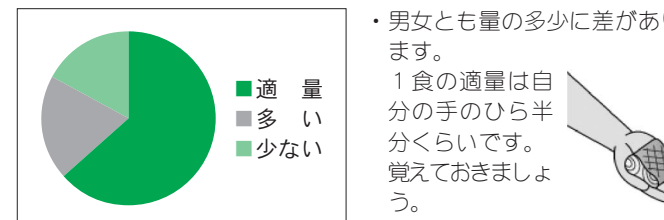
(記入者84名：男性19名、女性65名 年齢60～93歳)

＜1食に食べる量＞

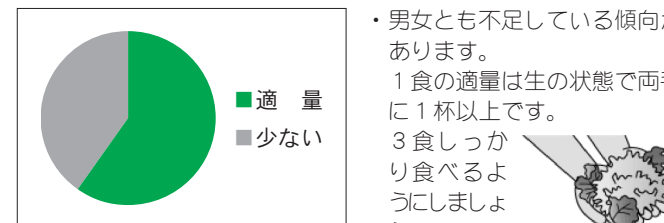
主食(白飯のみ)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)



副菜(野菜のみ)



健康料理教室を実施中！



健康料理教室を実施中！

記載事項のお申し込み先・お問い合わせ先は

町民健康課健康福祉グループ(保健師) ☎ 2-2453(内線113番)

1月の健診

乳がん・骨粗しょう症検診のお知らせ

～今年度最後の検診期間です。忘れずに受けましょう！～

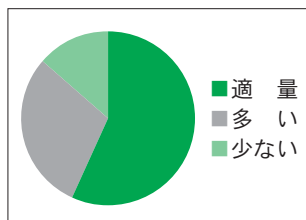
- ★対象者 40歳以上の町民の方
2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。
- ★申込み受付 受たい検診日の5日前までに予約してください。
- ★検診日時 1月14日(火)～3月28日(金)までの火曜日と金曜日
午前10時30分～
- ★検診場所 長万部町立病院 外科外来
- ★検診料金 乳がん検診 40歳代 1,900円
乳がん検診 50歳以上 1,600円
骨粗しょう症検診 200円

- ・男性が多く女性が少ない傾向にあります。
1食の適量は男性150～200g、女性100g～150gです。適量の範囲で食べるようにしましょう。



＜1日に食べる量＞

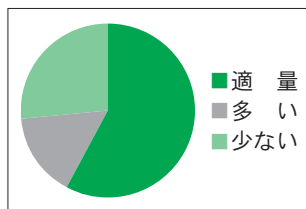
果物



- ・男女とも食べ過ぎの傾向があります。
1日あたり人差し指と親指の輪の中に入る量(100～200g)を目安に食べるようにしましょう。



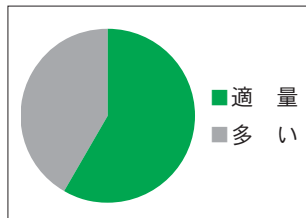
牛乳・乳製品



- ・男女とも不足している傾向があります。
1日の適量は牛乳ならコップ1杯(200ml)、ヨーグルトなら100～200g チーズなら1かけ(20g)です。毎日食べるように心がけましょう。



お菓子(菓子パン含む)



- ・男女とも食べ過ぎの傾向があります。
1日の適量は片手の手のひらに載る量(200kcal未満)です。
一度にたくさん食べてしまう人が多いので気をつけましょう。

