

ンター通信

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

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎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。

マリア幼稚園で食育教室を実施しました♪

11月7日マリア幼稚園で長万部町ヘルスメイトの会の協力のもと食育教室を実施しました。

年長さん達が3種類のボンデケーキ(チーズパン)を調理した後、保健師が栄養バランスについてお話しをしました。

自分達で作った野菜を使ったことで、試食でも「おいしい!」との感想をたくさん聞くことができました。

～材料～

子どもの手のひらサイズ15個分	
・じゃが芋	175g
・片栗粉	36g (大さじ4)
・薄力粉	12g (大さじ1)
・塩	ひとつまみ
・豆乳 (または牛乳)	10g (小さじ2)
・とろけるチーズ	50g
・サラダ油	適量
・かぼちゃ	30g
・人参	30g
・枝豆	25g

料理のレシピです!
是非ご家庭でも挑戦してみてください!



～作り方～

- ①じゃが芋は茹でて粉ふきいもにする。
 南瓜は一口大に切りラップをかけてレンジで約1分加熱してつぶしておく。
 人参は皮をむき、すりおろしてから水気を絞っておく。
 枝豆は茹でてさやから取り出し細かく刻んでおく。
- ②じゃが芋が熱いうちにチーズを加えてチーズを溶かしながら芋をつぶす。
 片栗粉、薄力粉、塩も加えて混ぜ、豆乳を少しずつ入れながら固さを調整する。
- ③生地を3つに分けてそれぞれボールに入れ、南瓜・人参・枝豆をそれぞれのボールに加えてよく練り合わせる。
 各5個分に分けて丸め、厚さ約1cmの丸形を作る。
- ④フライパンに油をひき、弱火で軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。(片面2～3分ずつ)
 ※人参の水分が多いと丸めずらいので生地が柔らかい時は片栗粉や薄力粉を足してください。
 今回は南瓜・人参・枝豆を入れるレシピですが、入れずにじゃが芋だけでもおいしく食べられます。



成人肺炎球菌ワクチンの申請はお済みですか?

平成25年10月から、65歳以上の肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。

今年度対象の方には案内文書を送っていますので、対象の方はお忘れなく、役場に申請してください。

案内が届いていた方は、令和2年3月末までに接種しなければ、その後は定期接種として接種できなくなりますので、ご注意ください。



1歳6か月児・3歳児・5歳児健康診査対象のお子さん

☆健診日時：1月21日(火) 午後1時～1時30分
 ☆対象者：

- 1歳6か月児健康診査
 平成30年5月20日～平成30年7月21日生まれ
- 3歳児健康診査
 平成28年11月1日～平成28年12月31日生まれ
- 5歳児健康診査
 平成26年11月20日～平成27年1月21日生まれ

※対象者には個別通知をします。
 通知がない場合はご連絡をお願いします。



こころの相談あります

- 日時 2月13日(木) 13:30～15:30
- 場所 八雲保健所

八雲総合病院精神科医師が担当

- ◇予約が必要です(前週の金曜日まで)。事前に八雲保健所に連絡してください。
- ◇申込みの際、保健所保健師が相談内容の概要についてお聞きします。

北海道八雲保健所 (TEL: 0137-63-2168)





◆ 受けて安心がん検診 ◆

日本の死亡原因の第1位が「がん」であり、長万部町も同様です。(表1、グラフ1)

がんは日本人の約2人に1人は発症している身近な病気であり、初期症状もほとんどない中で進行していくため症状が出る頃には重症化しています。

早期がんに比べて進行がんの5年生存率は大幅に下がっており、がんの治療はできるだけ早期に行うことが重要であることがわかります。(表2)

がんの早期発見には、検診を受けることが有効です!長万部町では検診料の一部を助成しており、積極的に受診を勧めています。

また、40~60歳まで(子宮がん検診は20~60歳まで)の5歳きざみの年齢の町民を対象に、がん検診料金の無料クーポン券を発行しています。

※無料クーポン券の該当者へは令和元年7月に送付しております。

検診を受診する方法は主に2つあります。

①集団検診：胃・肺・大腸・前立腺がん検診、乳・子宮がん検診をそれぞれ決められた検診日に受診できます。

年に3回開催しており、広報等で周知しています。

②個別検診：乳・子宮がん検診を個別に医療機関で受診できます。役場で受診券を発行した上で、受診をします。

検診の受診方法や料金などについてご不明なことがありましたら、お気軽に相談ください。

がんを早期に発見し、健康に過ごすため、がん検診を受けましょう!

★(表1)日本の死亡率(2017年)

順位	疾患名	年齢調整死亡率(%)	
		男	女
1	がん(悪性腫瘍)	157.5	85.0
2	心疾患	63.7	32.7
3	脳血管疾患	35.5	19.4

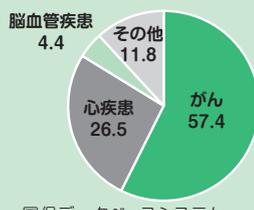
厚生労働省「人口動態統計」より 人口10万対

★(表2)がんの進行程度による5年相対生存率

ステージ(進行度)	早期がん(%)		進行がん(%)	
	I期	II期	III期	IV期
胃がん	97.4	91.4	6.9	6.9
大腸がん	98.5	91.4	22.0	22.0
乳がん	100	91.4	38.5	38.5

公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計18より

★(グラフ1)長万部町の死因(%)



国保データベースシステム 地域の全体像の把握より

がん検診・肝炎検査・特定健診 健康診査を実施します

生活習慣病は年々増えています。健康で楽しく毎日を送るため、年に1度は必ず検診を受けましょう!!

日時

検診日	受付時間
2月6日(木)	検診は時間予約制です
	午前6時30分~ 7時00分
	午前7時30分~ 8時00分
	午前8時30分~ 9時00分
	午前9時30分~ 10時00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

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		400円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診		400円	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の町民で男性	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・C型肝炎)
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
後期高齢者健診	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

1月8日(水)~1月31日(金)まで
 保健福祉課 健康推進室
 健康推進係 保健師まで

