

2月～3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** 3月28日(金)までの火曜日と金曜日
10:30～
- ★**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

ふれあい健康センター通信

野菜料理をもう1品！

先月号では健康料理教室で実施した食生活アンケートの結果をお知らせしました。

全体の傾向として特に目立ったのが、野菜不足です。約4割の人が1日の必要量(350g以上)を満たしていませんでした。

また、野菜は食べているけど必要量が多いので十分に食べられない、野菜料理のレパートリーが少ないという声もありました。

そこで今月号では手軽に作れる野菜料理をご紹介します。毎日の食事に活用してください。

●ヨーグルトサラダ(4人分) ●人参の千切り(4人分) ●ほうれん草のマヨネーズ和え(4人分)



【1人分】
野菜量 50g
エネルギー 46kcal 塩分 0.5g

☆ポイント☆

- ・水菜の茎と大根は、軽くゆでることでかさが減り、食べやすくなります。
- ・りんごの変色予防は塩水ではなくレモン水につけることで塩分を抑えられます。

材 料	分 量	調味料	分 量
水 菜	1/2袋	ヨーグルト	50g
大 根	中1/10本	酢	大さじ1
り ん ご	中1/2個	オリーブ油	小さじ1
		砂 糖	大さじ1/2
		塩	小さじ1/3

●作 り 方●

- (1)水菜は3cm長さに切る。
大根は3cm長さで2mmの厚さの短冊切りにする。りんごは2mm厚さのいちよう切りにし、レモン水につける。
- (2)水菜の白い茎の部分と大根はサッとゆで、冷水に取り冷やす。
- (3)ボウルに調味料を入れて混ぜ、水菜、大根、りんごを加えて和える。



【1人分】
野菜量 45g
エネルギー 91kcal 塩分 0.1g

☆ポイント☆

- ・にらと焼き海苔の香りが食欲をそそります。
- ・酢醤油はかけずにつけて食べると塩分を抑えることができます。
- ・子どものおやつやお酒のおつまみにオススメ！

材 料	分 量	材 料	分 量
人 参	1本	卵	1個
に ら	1/4袋	水	200ml
焼き海苔	1枚	かつお節	小1袋
薄力粉	50g		

●作 り 方●

- (1)人参は3～4cm長さのせん切りにし、薄力粉と一緒にポリ袋に入れ、ふり混ぜる。
- (2)にらは1cm長さに切る。焼き海苔は小さくちぎる。
- (3)ボウルに卵を入れて溶き、水を加えてよく混ぜてから(1)、(2)、かつお節を加える。
- (4)フライパンに油を熱し、平らに丸くのばして両面を焼く。
- (5)食べやすい大きさに切って、酢醤油などにつけて食べる。



【1人分】
野菜量 75g
エネルギー 75kcal 塩分 0.5g

☆ポイント☆

- ・ごま油の風味で薄味でも美味しくいただけます。
- ・短時間で作れるので、慌ただしい朝食にオススメ！

材 料	分 量	調味料	分 量
ほうれん草	1袋	マヨネーズ	大さじ2
も や し	1/2袋	醬 油	小さじ1
かに風味かまぼこ	4本	ご ま 油	小さじ1

●作 り 方●

- (1)ほうれん草ともやしはゆで、ほうれん草は3～4cm長さ、もやしは半分切る。
- (2)かに風味かまぼこは半分に切り、ほぐす。
- (3)ボウルに調味料を入れて混ぜ、(1)、(2)を加えて和える。



すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

子育て中は、子どもの成長に喜びいっぱい反面、わからないこと不安なこともたくさんありますよね。そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換してみませんか？のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

- ★**日 時** 2月12日(水) 10:00～11:30
★**場 所** 子育て支援センター(さかえ保育所)
★**対 象** 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

心の相談あります

- ★**日 時** 2月13日(木) 13:30～15:00
★**場 所** 八雲保健所
※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。
☎0137-63-2168

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布

偶数月の第4木曜日に、歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談、指導を行っています。

上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物を塗って大切な乳歯をむし歯から守っていきましょう。

- ★**日 時** 2月27日(木) 13:00～13:30
★**場 所** ふれあい健康センター
★**持ち物** 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

1歳6か月児・3歳児健診対象のお子さん

- ★**健診日時**：2月18日(火) 13:00～13:30
★**対 象 者**：1歳6か月児健康診査
平成24年5月20日～平成24年8月18日生まれ
3歳児健康診査
平成22年11月1日～平成23年1月31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。(詳細は保健師へ)

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
		6:30～ 7:30
		7:30～ 8:30
		8:30～ 9:30
		9:30～10:30

- ・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)

場 所 〓 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 尿検査
健 康 診 査	後期高齢者医療受給者 生活保護受給者		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** 2月14日(金)まで

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)