



ふれあい広場で、 試食の提供を実施しました！

7月25日ふれあい広場にて、長万部町ヘルスメイトの会の協力のもと、「身近な料理で減塩」をテーマにみそ汁と漬け物の試食を実施しました。

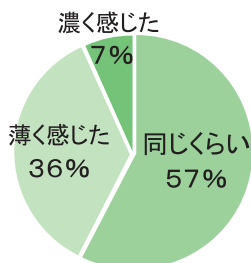
みそ汁の試飲では味覚アンケートを実施しましたので、結果をお知らせいたします。

<塩分濃度0.7%減塩みそ汁>

<回答者87名>

【材 料】(4人分の目安)

- ・水 600ml
- ・昆布 6g
- ・煮干し 6g
- ・みそ 20g
(塩分濃度12.5%)



【作り方】

- ①鍋に水、昆布、煮干しを入れて冷蔵庫で一晩つける。
- ②昆布と煮干しを取り出して加熱し、みそを溶いて加える。

家と同じくらいの味と答えた方が最も多い結果となりました。

みそ汁のようによく食べる料理を薄味にすることが減塩への近道です。

だし等の旨みを利用して、薄味でも美味しい料理を心がけましょう！



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

8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
8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
8月22日(土)	午前8時30分～ 9時30分 午前9時30分～ 10時30分

・受けたい検診と、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	1,400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歳以上の町民	2,000円	血液検査
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 血液検査 医師の診察
健 康 診 査	後期高齢者医療受給者 生活保護受給者		

※肝炎検査以外は、年に1度の検診です。

☆胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診で無料クーポン券対象の方は この機会に是非ご利用下さい！(対象者には5月に案内が送付されています)

★申し込み 8月7日(金)まで
保健福祉課健康推進係 保健師

