

ンター通信

保健師担当 地区一覧	地 区	保健師
	静狩・蔵岱・知来・大峯・双葉・陣屋町・元町 本町・新開町	中村
	豊津・豊野・大浜・曙町・温泉町・高砂町 共立・栄原・富野	澤口
	茶屋川・国縫・平里・花岡・中の沢・大町 南米町・栗岡・美畑・旭浜	池田

8月の
検 診

がん検診・特定健診・健康診査・肝炎検査を実施します

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	受付時間
8月24日（土）	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 （B型・C型肝炎）	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	
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	身体測定・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		

※ がん検診無料クーポン券対象者は無料です。（対象者は、誌面で確認してください）

申し込み

8月16日（金）まで受付中

◆令和元年度 がん検診無料クーポン券のお知らせ◆

今年度、下記の生年月日の方にクーポン券を送付しました。
8月のがん検診では、胃・肺・大腸・前立腺がん検診で無料クーポン券を利用できます！
また乳がん・子宮がん検診は、9月にふれあい健康センターで行われる検診、クーポン券送付時に同封したお知らせに記載してある医療機関で利用することができます！
無料クーポン券対象の方はこの機会に是非ご利用ください！



◆対 者：町民の方で下記の生年月日の方

年 齢	生年月日	対象となるがん検診			
20歳	平成10年4月2日～平成11年4月1日	子宮がん検診 （女性）	乳がん検診 （女性）	大腸がん検診 （男女）	胃・肺・ 前立腺がん検診 （男性）
25歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日				
30歳	昭和63年4月2日～平成1年4月1日				
35歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日				
40歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日				
45歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日				
50歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日				
55歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日				
60歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日				

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室健康推進係（保健師）

☎ 2 - 2 4 5 4

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。



健康セ

すくすく教室 のびのび広場に集まれ～！

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、赤ちゃんとおしゃまんべ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。



今回のテーマは
「がん検診受けよう！」
「夏の水分補給」です！

☆日 時 8月21日(水) 午前10時～11時30分

☆会 場 子育て支援センター(さかえ保育所)

☆対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布

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布し、むし歯から守りましょう。

☆日 時 8月22日(木) 13:00～13:30

☆会 場 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

9月の検診

子宮がん検診 乳がん検診を実施します

◆町内で同時検診ができる年1回の機会です！◆

子宮頸がん・乳がんは若い世代から増えてきており、検診による早期発見・早期治療が大切です！！

定期的に検診を受けて健康管理をしましょう。

★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 8月5日(月)～8月28日(水)

★検診日 9月5日(木)

★検診受付 午前9時～9時30分

★検診場所 ふれあい健康センター

★検診料金	頸部がん検診	1,600円
	超音波検診	1,000円
	乳がん検診(50歳未満)	1,800円
	乳がん検診(50歳以上)	1,500円

・生活保護の方は無料です。

・超音波検診は50名で定員になりしだい締め切りとなります。

※がん検診無料クーポン券対象者は無料です。(対象者は、誌面で確認してください)



小さいお子さんがいる方は検診の間、スタッフが対応できます。

高齢者健康料理教室を実施中！

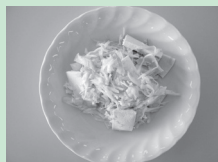
老人クラブや婦人部を対象に、ヘルスメイトさんが介護予防や食生活改善のための料理教室を開催しています。今年度は「野菜たっぷり減塩料理」をテーマに大町老人クラブ、南栄町婦人部、高砂町婦人部で実施しました。料理教室で好評のヘルスメイトさんおすすめ「高野豆腐のサラダ」を紹介します！

●MENU●

高野豆腐のサラダ(2人分)

・キャベツ	60g
・高野豆腐	10g
・ハム	16g
・マヨネーズ	10g(小さじ2と1/2)
・塩	0.2g
・ごま油	1g
・こしょう	少々

- ①ボールに熱湯を入れて高野豆腐を入れ、5分ほど浸しておく。
ザルにあけて冷まし、水気をしっかり切り、長さ3cm位の短冊切りにする。
ハムは、長さ3cm位の細切りにする。
- ②キャベツはせん切りにし、ボールに入れて塩とこしょうで塩もみする。
出てきた水分はとっておき、高野豆腐を入れて吸わせる。
- ③②のボールに、ハム、マヨネーズ、ごま油を加えてよく和える。



高野豆腐に味が染み込むので、薄味でもおいしくいただけます！