

ンター通信

保健師担当
地区一覧

地	区	保健師
本町・元町・栄原・共立		野 澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町		對 馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・蕨岱・花岡・ 中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町		中 村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫		澤 口

健康料理教室を実施中！

老人クラブや婦人部を対象に、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。

6月は大町老人クラブと南栄町婦人部で実施しました。今年度のテーマは「減塩」と「野菜の摂取量を増やそう！」です。ヘルスメイトから調理指導を受けながら、参加者同士協力して作りました。



高血圧を予防するためのポイント！

- ①野菜や果物を積極的に食べる
- ②汁物は具たくさんにして具材のうまみを利用する
- ③食材の香り、風味（カレー粉、胡椒、バター等）を効かせる
- ④すぐに調味料をかけずにまずはそのまま食べてみる
- ⑤醤油やソースは直接かけず別の皿にとって「つけて」食べる
- ⑥練り物やハム、ベーコン等の加工品は食べる量に注意する

↓みんなで作った減塩・野菜料理



さかえ保育所、いずみ保育園で歯みがき教室を実施しました！

7月3日さかえ保育所、7月5日いずみ保育園で、4～5歳児を対象に歯みがき教室を実施しました。

5歳児になると約3割のお子さんがむし歯になっています。教室では、歯みがきで大切になってくる、

- ①歯を全部磨くこと ②むし歯になりやすいところを覚えること ③仕上げ磨きをすることの3つを中心にお話しました。

みんな真剣にお話を聞き、歯磨きの実技では一生懸命ブラッシングに取り組み「歯がつるつるになった」との感想が聞けました。健康な歯を保つために歯みがきは大切です。大人になっても、健康な歯を保つために、幼少期から歯みがきをしましょう！



さかえ保育所



いずみ保育園



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

長万部健康ダイヤル24

☎0120-558-048

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。

ここは

おしゃまんべ



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



健康セ

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16日(木)～9月6日(木)

★検診日 9月10日(月)

★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
体部がん検診	700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。

無料クーポン券をお持ちの方は利用できます。
この機会に受けましょう!



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。

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 8月22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!

今回のテーマは
「ママ!パパ!がん検診
受けましょう!」です



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23日(木) 午後1時～1時30分

★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

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ ~忘れていませんか?予防接種~

今年度予防接種対象者の方には、3月に案内通知をしています。

接種対象の方は全体で499名ですが、接種されている方は56名(接種率11.2%)となっています。(※6月末)

今まで一度も受けていない方は対象となりますので、改めてご確認ください。

★対象年齢

1. 平成30年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、
90歳、95歳、100歳になる方

※経過措置の平成26年度から30年度までの間は年度
ごとに対象となる方は変わります。

下記表の方は、平成30年度のみ対象となります。

対象年齢	生 年 月 日
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳	昭和 8年4月2日生～昭和 9年4月1日生
90歳	昭和 3年4月2日生～昭和 4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳	大正 7年4月2日生～大正 8年4月1日生

2. 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓も
しくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不
全ウイルスによる免疫の障がい有する方

★接種方法

成人用23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)
を1回接種

◎注意：過去に1回でも肺炎球菌(ニューモバ
ックス)の接種を受けた方は対象外とな
ります。

★接種費用

自己負担 5,230円

(料金8,230円のうち町が3,000円を助成します)

★接種医療機関 長万部町立病院