

# インター通信

保健師担当 地区一覧	地 区	保健師
	静狩・蕨岱・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

## 9月は『がん征圧月間』

～定期的にがん検診を受けましょう～

### 乳がん検診・子宮がん検診

**★対象者** 乳がん検診：40歳以上の町民で女性の方  
子宮がん検診：20歳以上の町民で女性の方  
※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。

**★検診料金**

乳がん検診 40歳代	1,800円
乳がん検診 50歳以上	1,500円
子宮がん検診（頸部）	1,600円
子宮がん検診（体部）	700円
骨粗しょう症検診	200円

- ★検診の申込み**
- ①保健福祉課 保健師に受診券を申請する。
  - ②病院に、検診日時を予約をする。
  - ③予約日に、受診券かクーポン券を持って受診する。
  - ④検診後病院の会計にて検診料金を支払う。

### ◆長万部町立病院◆

乳がん検診 骨粗しょう症検診	火・金曜日 午前10時30分～ 受けたい検診日の7日前までに健康 推進係に予約してください。 病院への予約は必要ありません。
-------------------	--

### ◆八雲総合病院◆

保健福祉課保健師に申込み後、病院へ検診日の予約をして下さい。  
予約電話番号：0137-63-2185(代表)

乳がん検診	①月～金曜日→10:00～
子宮がん検診	①月・火・木・金曜日→8:45～11:30 ※予約は必要ありません、検診実施日に直接受診可能です

### ◆伊達赤十字病院◆

保健福祉課保健師に申込み後、病院へ検診日の予約をして下さい。  
検診日の予約電話番号：  
0142-23-2211(内線221)

乳がん検診	①月～金曜日→8:30/9:30 ②水・木曜日→13:30
子宮がん検診	①月 曜 日→13:30 ②火～金曜日→8:30/9:30

無料クーポン券(乳がん・子宮がん)の対象の方は、是非この機会にご利用下さい。

## 10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。病気の变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
10月31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

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 (B型・C型肝炎)
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	
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。  
(対象者には7月送付済)

### 申し込み

9月30日(月)～10月23日(水)まで

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。



## 9月は健康増進普及月間です！

厚生労働省では毎年9月1日～9月30日を「健康増進普及月間」としています。  
今回は、不足しがちな野菜や蛋白質を摂取できる、簡単レシピをご紹介します！  
普段の食事に1品プラスしてみてください(^^)

### ★大豆サラダ カレー風味

#### <材料 4人分>

大豆水煮缶	80g
冷凍枝豆（さや付）	120g
ミニトマト	80g
ツナ油漬缶	20g
酢	15g（大さじ1）
砂糖	4g（小さじ1強）
カレー粉	0.2g（小さじ1/5）
レモン汁	5g（小さじ1）

#### <1人分 栄養価>

78キロカロリー	鉄分	1.0mg
蛋白質 5.7g	塩分	0.1g
脂質 3.7g	食物繊維	2.8g

蛋白質や食物繊維を摂取できます！  
冷凍枝豆を使用すれば火を使わず簡単に作れます。

#### <作り方>

- ①大豆缶はザルにあげて水気を切る。  
枝豆をさやから取り出し、ミニトマトは4つに切る。
- ②ボールに軽く油を切ったツナ、酢、砂糖、  
カレー粉、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせる。  
①の材料も加えてよく和える。

※生の枝豆を使用する時は塩ゆでして使用してください。



### ★ピーマンのごま和え

#### <材料 4人分>

ピーマン	60g（2個）
かにかまぼこ	20g（3本）
マヨネーズ	12g（大さじ1）
白すりごま	6g（小さじ1）
鶏ささみ	60g

#### <1人分 栄養価>

50キロカロリー	鉄分	0.3mg
蛋白質 4.2g	塩分	0.1g
脂質 2.9g	食物繊維	0.5g

ピーマンは生で使用するので、ビタミンの損失が防げ、  
ささみと白ごまで蛋白質やカルシウムも摂取できます！  
マヨネーズで和えることで塩分も少ない一品！

#### <作り方>

- ①沸騰したお湯にささみを入れ、  
軽く再沸騰させてから火を止めて8分程放置。  
火が通ったらザルに上げて冷まし、割いておく。  
かにかまぼこも割いておく。
- ②ピーマンは縦半分に切ってから、  
横向きにして薄くスライスする。
- ③ボウルにピーマン、かにかまぼこ、ささみ、  
マヨネーズ、白ごまを入れてよく和える。



### 1歳6か月児・3歳児・5歳児健診対象のお子さん

- 健診日時：9月17日（火） 13:00～13:30
- 対象者：1歳6か月児健康診査  
平成30年1月17日～平成30年3月17日生まれ  
3歳児健康診査  
平成28年7月1日～平成28年8月31日生まれ  
5歳児健康診査  
平成26年7月17日～平成26年9月30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いたします。



### こころの相談あります

・・・一人で悩まないで・・・

- 日時 10月10日（木）13:30～15:00
- 場所 八雲保健所  
◇予約が必要です。

1週間前までに八雲保健所へ予約をしてください。  
☎0137-63-2168

