

ンター通信

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。

健康料理教室を実施中!

高齢者や高齢者を抱える家族を対象に、介護予防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、8月は中の沢老人クラブを対象に実施しました。

今年度のテーマは「減塩料理」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。



大町老人クラブ



中の沢老人クラブ

減塩を成功させるポイント!

- ① 漬け物や汁物の量を気を付ける
- ② 酸味（レモンやお酢など）を利用する
- ③ 香辛料（わさび、カレー粉など）で料理にメリハリをつける
- ④ 香り（しそ、生姜、鰹節など）を利用する
- ⑤ 油の味を利用する（マヨネーズやごま油でコクや風味をアップ）
- ⑥ 香ばしさも減塩の味方（炒った胡麻や桜エビなど）



みんなで作った減塩料理

先天性風しん症候群予防のため抗体検査料を道が助成します

北海道では、妊娠を希望する出産経験のない女性等を対象に風しん抗体検査料を助成します。

申請は保健所へ

北海道八雲保健所

電話：0137-63-2168

◆対象者

長万部町に在住の方のうち

- ① 妊娠を希望する出産経験のない女性
- ② 妊娠を希望する出産経験がなく、かつ抗体のできない女性の配偶者（事実上婚姻関係のあるものも含む）並びに同居者
- ③ 妊婦（抗体価の低い）の配偶者並びに同居者
ただし、「過去に風しん抗体検査を受けたことがある」、「過去に2回の風しん予防接種を受けている」、「検査により風しんと判断されたことがある」方は除きます。

◆実施内容 一旦、協力医療機関に検査料を支払った後、風しん抗体検査費用を助成します。

◆助成金額 検査方法によって変わります。

EIA法 6,700円 HI法 5,300円
（どちらかの検査方法により1回のみを限度として助成します。）

◆申請書類および提出先

北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、並びに住所を証明する書類の写（健康保険証写・運転免許証写・はがき写等、なお、同居者の場合は、ご自分の住所地と対象女性の住所を証明する書類の写の提出が必要）を持って、八雲保健所に提出して下さい。（郵送可。但し提出締切日必着。）

◆実施期間 平成30年3月9日まで

◆申請書提出期限 平成30年3月15日まで

◆協力医療機関 北海道のホームページ又は八雲保健所にお問い合わせ下さい。

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19日（火）13：00～13：30

●対象者：

1歳6か月児健康診査

平成28年1月20日～平成28年3月20日生まれ

3歳児健康診査

平成26年7月1日～平成26年8月31日生まれ

5歳児健康診査

平成24年7月1日～平成24年8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。



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・藤岱・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



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）
☎2-2454

9月の検診

頭の検診を実施します

脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血等）や脳血管性認知症の早期発見のため 人体に影響を与えないモービルMRI という検査方法で「頭の検診」を実施します。
健康チェックのひとつとして受けてみませんか？

★対象者 40歳以上の町民の方
※ペースメーカーを装着している方は検査できません。

受付開始日が
変更になりました。

★申込み受付 9月7日(木) 午後1時 役場窓口にて開始
※電話受付は9月8日(金)から行います。

★検診日時及び定員

検 診 日	検診受付時間
9月28日(木)	① 8:15
	② 9:00
	③ 9:45
	④ 10:30
	⑤ 12:45
	⑥ 13:30
	⑦ 14:15
9月30日(土)	① 8:15
	② 9:00

- ・希望する日にちと時間を予約してください。
- ・各時間、定員は5名です。
- ・検診は8時30分から開始し、検診時間は1人約10分です。
- ・30日(土)は、9時の受付が最後です。

※当日は、予約時間までに会場にいらしてください。

★検診場所 ふれあい健康センター

★検診料金 5,000円
(料金は検診当日の支払いになります)

9月の検診

子宮がん・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！◆
～今年度から、乳がん検診も一緒に受ける事ができます!!～

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(水)～9月6日(水)

★検診日 9月13日(水)

★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
子宮頸部がん検診 1,600円
子宮体部がん検診 700円
子宮超音波検診 1,000円
乳がん検診(40歳代) 1,800円
乳がん検診(50歳以上) 1,500円

小さいお子さんがいる方は検診の暇、スタッフが対応できます。



- ・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!

11月の検診

乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診を実施します

◆札幌日帰りバスツアー検診◆

バスの送迎で札幌対がん協会に出向き、日帰りで検診を受けられます。複数の検診をも同日に受けることが出来るので便利です。

★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 10月11日(水)～11月2日(木)

★検診日 11月10日(金)

★出発時間 役場9:00出発 18:00頃着予定

★検診場所 北海道対がん協会 札幌がん検診センター

★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
※女性の検査技師を希望できます

子宮頸部がん検診 1,600円
子宮体部がん検診 700円
子宮超音波検診 1,000円
骨粗しょう症検診 200円