

◆健診等に来所される際のお願い◆

- ★感染症予防ため、以下の点にご協力お願いします。
- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。
 - 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
 - 来所の際は必ずマスクを着用する。

2月の検診

がん検診・健康診査・ 肝炎検査を実施します

がんなど生活習慣病は年々増えており、自覚症状がないうちに症状が進行していきます。これらの病気を早期に見つけるために、1年に1度は必ず検診（健診）を受けましょう！！

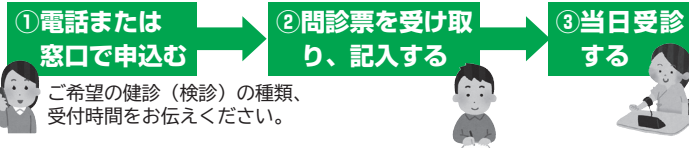
なお、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、受付時間を一部変更して実施します。

《日 時》

検診日	受付時間	会場	申込期間
令和3年 2月4日 (木)	①午前 6時30分～ 7時30分 ②午前 7時30分～ 8時30分 ③午前 8時30分～ 9時30分 ④午前 9時30分～10時30分 ⑤午前10時30分～10時45分 の中で、指定された時間	ふれあい健康 センター (長万部町役場内)	1月7日(木) から 1月28日(木) まで

指定された時間について、①6:30～7:30に申込んだ場合、受付時間が6:30～6:45などとなります

《受診までの流れ》 簡単に申込みます！



《健(検)診内容》

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
後期高齢者健診	後期高齢者医療受給者		血圧測定 尿検査
健 康 診 査	生活保護受給者		血液検査 医師の診察

がん検診無料クーポン券対象者は無料です。

《注意点》※申込む前にご確認ください

- 各受付時間に定員がごさいますので、お早めに申込みください。
- 胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受診する場合は、前日夜8時以降飲食できません。
(薬を服用している方は、検診の2時間前までに服用してから受診してください。)

栄養講話を行いました

★簡単レシピの紹介★

大浜健康教室、げんき倶楽部でヘルスメイトさんに「高齢期の栄養」についてお話していただきました。高齢期になり、食事の量が減ってしまったという方もいると思いますが、元気な身体を保つためには、「エネルギー」と「タンパク質」が重要です。

また、講話の中で簡単につくれる『ケーキサレ』を紹介しました。電子レンジで簡単に作れるレシピとなっています。写真付きレシピは保健福祉課にあります。興味のある方はご連絡ください。

材 料（6切れ分）

- ・ホットケーキミックス 75g
- ・プレーンヨーグルト 16g
- ・ウインナー 24g
- ・卵 1個
- ・6Pチーズ 1個
- ・にんじん 30g
- ・小松菜 50g
- ・オリーブオイル 3g
- ・サラダ油 2g

作 り 方

- ①小松菜は2cm幅に切り、ラップをかけてレンジで2分加熱する。ウインナーは薄くスライスし、チーズは5mm幅くらいの角切り。人参は皮を剥いてすりおろす。
- ②卵、オリーブオイル、ヨーグルト、すりおろした人参をボールに入れてよく混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを入れて、さっくりと混ぜる。ウインナー、小松菜、チーズも入れて軽く混ぜ合わせ、真ん中をへこませる。
- ③タッパーに油を薄く塗り、ふんわりとラップをかけてレンジ(500W)で8分間加熱する。(様子を見て加熱時間を追加する)
- ④そのまま3分くらい蒸らしてから型から出し、6等分し盛り付ける。



足元の相談あります

。。。一人で悩まないで。。。

★日 時

2月18日(木) 午後1時30分～午後3時30分

★場 所

八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。☎0137-63-2168

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

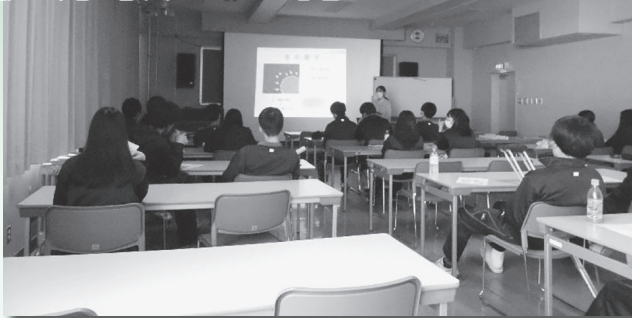
24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎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。



長万部高校で 健康教室を行いました！



今年も長万部高校で命の大切さについて健康学習を行いました。

この学習では、毎年お母さんや赤ちゃんにきてもらい触れ合いの中で命の大切さについて学びを深めてもらっていましたが、今年はお母さんやお父さんに書いていただいたアンケートを基に保健師が、育児の大変さや赤ちゃんの可愛さ、命の大切さについてお話ししました。

高校生からは、事前学習で行った妊婦体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験を通した学びや当日の講話から命の大切さや育児の大変さについて学ぶことができたことと発表を聞くことができました。

1月の健診

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

1月19日(火) 午後1時～1時30分

★対象者

1歳6か月児健康診査

令和元年5月18日～令和元年7月19日生まれ

3歳児健康診査

平成29年11月18日～平成30年1月19日生まれ

5歳児健康診査

平成27年11月18日～平成28年1月19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。



歯みがき教室を 実施しました！



11月にいずみ保育園、さかえ保育所、マリア幼稚園で歯みがき教室を実施しました。

3歳では1割ですが、5歳になると約半数のお子さんがむし歯になっています。

教室ではむし歯おばけムッシパンの物語と、上手な歯みがきのポイントについてお話ししました。綺麗に歯を磨くポイントは3つあり、

- 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 です。

今年は実際にブラッシングを行うことはできませんでしたが、みんなで歯みがきの真似を行い、正しい歯みがきの仕方について確認しました。

子どもだけでは完璧に歯を磨くことは難しいので、仕上げ磨きも忘れずに行いましょう！



真剣にムッシパンのお話を聞いています



むし歯になりやすい場所はどこかな？



これからも丁寧に歯を磨きましょう！

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室健康推進係(保健師)

☎2-2454

