

ンター通信

◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

- 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 がん検診・健康診査・肝炎検査

今年度最後の健診です！

風疹のクーポン対象の方は、特定健診と風疹抗体検査を同時に受けられます。

特定健診申込の際に、同時にお申し込みください



日時

検診日	受付時間	会場	申込期間
令和5年 2月9日(木)	①午前 6:30～7:30 ②午前 7:30～8:30 ③午前 8:30～9:30 ④午前 9:30～10:30 ⑤午前10:30～10:45 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)	12月26日(月)から 2月2日(木)まで

※①6:30～7:30の場合、6:30～6:45など15分刻みの受付時間になります

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	1,700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	900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
後期高齢者健診	後期高齢者医療受給者		
健康診査	生活保護受給者		

がん検診クーポン券対象者は無料です

受診までの流れ

①電話または
窓口で申込む

②問診票を受け取り、
記入する

③当日受診する

ご希望の健診(検診)の種類、受付時間をお伝えください。

注意点

- 各受付時間に定員がございますので、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受診してください。



運動教室(げんき倶楽部)のお知らせ!

町では、運動習慣を身につけてもらうため、どなたでも簡単にできる体操を中心に毎週水曜日運動教室(げんき倶楽部)を行っています。

一緒に運動習慣を身につけてみませんか?

参加を希望する方は保健師までお電話ください。



- ★日時 毎週水曜日 実施中
午前10時00分～11時30分
※詳細は「まちのカレンダー」でご確認下さい。
- ★内容 ストレッチ、筋力トレーニング(どなたでも簡単に行える体操中心です。)

動きやすい服装でお越し下さい
感染症予防のためマスクを着用してください

★対象 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方 ※運動制限のない方

★場所 長万部町ふれあい健康センター(長万部町役場内)

★参加料 無料

★持ち物 タオル・水分補給用の飲物 ※上靴は不要です

■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



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

食育教室を実施しました！

10月17日、マリア幼稚園で長万部町ヘルスメイトの会協力のもと食育教室を実施しました。

今回は、園で収穫した野菜を使い、年長さんが「ポンデケージョ」を作りました。

調理のあとは、ポンデケージョの栄養について・食事のマナーについての講話を行いました。

盛りだくさんの内容でしたが、みんな真剣に聞いてくれました。

ポンデケージョは、給食とおやつの時間に食べていただきました。



じゃがいもをつぶしています



食べやすいサイズに丸めています



スプーン・フォーク・お箸の使い分けについて勉強しました！

すくすく教室 のびのび広場に集まれ～！

地震などの自然災害、気候変動による災害への備えを考えてみませんか？

気になっていてもなかなか手をつけにくい「災害への備え」。

何を準備したらいいの？どこに避難したらいい？

長万部町の災害対策と併せて日頃の疑問にお答えします。



12月のテーマ

「防災について準備
していますか？」

★日時 12月14日（水）午前10時～11時30分
講話は11時ころから

★会場 子育て支援センター（さかえ保育所内）

★対象 生後3ヶ月以降の子と親
妊婦さんも歓迎します！

調理実習で作ったポンデケージョのレシピを紹介します。 栄養満点なので、ぜひ作ってみてください♪

〈材料〉 こどもの手の平サイズ15個分

- じゃがいも 180g
- 片栗粉 36g（大さじ4）
- 薄力粉 12g（大さじ1）
- 塩 ひとつまみ
- 豆乳（または牛乳） 10g（小さじ2）
- とろけるチーズ 50g
- サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむいて茹で、粉ふきいもにする。
- ②じゃが芋が熱いうちにチーズを合わせてチーズを溶かしながら芋をつぶす。片栗粉、薄力粉、塩も加えて混ぜ、豆乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ③厚さ1cmくらいの丸型にまとめる。フライパンに油をひき弱火で軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。（片面2～3分ずつ）



今回は、じゃがいもに南瓜・すりおろした人参・刻んだ枝豆を混ぜて3種類のポンデケージョを作りました。
お好みの食材を使ってみてください。（写真は右上から枝豆、人参、かぼちゃです。）