

◆健診等にこられる際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力お願いします。

- 必ずマスクを着用する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認する。
- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間にきてください。

9月 子宮がん・乳がん検診

◆町内で同時検診ができる年1回の機会です！◆

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。

(無料クーポン券対象者は昨年度受診した方も受診できます)

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ので事前にご連絡ください。



日程

検 診 日	受 付 時 間	会 場	申込期間
令和5年 9月11日(月)	午前9時00分～10時00分の中で、 指定された時間	長万部町役場 ふれあい健康センター	8月1日(火)から 9月4日(月)まで

検診内容

検 診 名	対 象 者	料 金 (※1)		検査の内容
子宮頸部がん検診	20歳以上の町民	1,800円		子宮頸部細胞診
乳がん検診	40歳以上の町民	40歳代	1,900円	マンモグラフィ検査
		50歳以上	1,600円	

・子宮がん検診受診者は、ご希望により超音波検査を1,100円で受けることができます。

(※1) がん検診無料クーポン券対象者は無料です。(対象の方へ個別に7月に郵送しています。)生活保護世帯の方は無料です。

8月 がん検診・健康診査・肝炎検査について

◆お申し込みが定員に達したため、ご予約を締め切らせていただきました◆

次回の検診は**10月19日(木)**になります。**ご予約は9月1日(金)～**開始します。
各受付時間に定員がございますので、お早めに申し込みください。

がんや生活習慣病は年々増えており、自覚症状のないうちに症状が進行していきます。
病気の早期発見のために、1年に1度は必ず検診(健診)を受けましょう！！



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



健康セ

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布 (予約制)

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。



8月14日(月) までに電話
でご予約ください。

- 日 時 8月24日(木) 13:00~13:30
- 会 場 ふれあい健康センター
- 対 象 歯が8本生えたお子さん~小学校入学前まで
- 持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

すくすく教室 のびのび広場

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？

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！

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。



今回のテーマは
「トイレトレーニング
どうしてる？」です！

- ☆日 時 8月23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！

栄 養 士 コ ラ ム

高齢者健康料理教室を実施中!!

老人クラブや町内会を対象に、ヘルスメイトさんが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。

今年度は「低栄養予防メニュー」をテーマに実施し、7月に大浜で、今後は南栄・国縫・旭浜・高砂で実施予定となっています。

来年度以降、上記の地区以外の方で実施希望の際は、保健福祉課 栄養士までご連絡下さい。

皆様のご参加、お待ちしております。

料理教室でオススメの1品「トマトカレーサラダ」を紹介します！

～ メニュー ～

トマトカレーサラダ(2人分)

- ・トマト 70g
- ・むき枝豆(冷凍) 10g
- ・コーン 26g
- ・きゅうり 26g
- ・マヨネーズ 8g
- ・カレー粉 1g

～ 作り方 ～

- ①トマトときゅうりを一口大に切る。冷凍の枝豆は解凍させる。
- ②野菜の水気を十分に切り、全ての食材とマヨネーズ・カレー粉を軽く混ぜ合わせる。



【1人分栄養価】

エネルギー：49kcal たんぱく質：1.5g
脂質：2.9g 塩分：0.1g

長万部健康ダイヤル24

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

☎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。

○ヘルスメイトの会 会員募集中○

長万部町ヘルスメイトの会では、月1回の活動日で健康に関するテーマを設定し、調理実習・講話等を行っています。興味のある方・見学希望の方は、保健福祉課 栄養士までご連絡下さい！お待ちしております♪