

ンター通信

◆健診等にこられる際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

○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。

2月の検診

がん、エキノコックス症検診 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
2月8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)	2月1日(木)まで

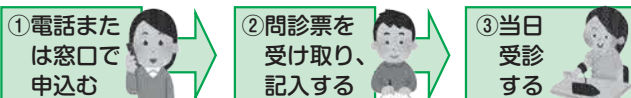
※①6:30～7:30の場合、6:30～6:45など15分刻みの受付時間になります

健(検)診内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検査の内容
胃 が ん 検 診		1,700円	胃バリウム検査
肺 が ん 検 診	40歳以上の町民	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	
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	血液検査
エキノコックス症検診	小学校3年生以上で過去5年以内に検診を受けていない町民		
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		

がん検診無料クーポン券対象者は無料です。

受診までの流れ



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。

1月

幼児健康診査(1歳6か月・3歳・5歳)

日時 1月19日(金) 13:00～

対象者

1歳6か月児 令和4年5月18日～
令和4年7月19日生まれ
3歳児 令和2年11月18日～
令和3年1月19日生まれ
5歳児 平成30年11月18日～
平成31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。

2月

心の相談(精神保健相談)

日時 2月8日(木) 13:30～15:30

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



次回すくすく教室・のびのび広場

日時 2月21日(水)午前10時～11時30分

会場 ふれあい健康センター(長万部町役場内)

対象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎!

テーマ ～災害への対策、していますか?～

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、赤ちゃんといっしょに遊ぶ機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。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。



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

長万部町不妊治療費助成の対象に「先進医療分」及び「交通費」が追加されました

長万部町では、保険診療の特定不妊治療に併せて、保険診療外の「先進医療」を実施した場合においても助成の対象とすることになりました。

先進医療分に関しては「令和5年4月1日以降に治療が開始した分」から該当となりますので、既に治療が終了している場合でも該当する方は遡って助成しますので、申請をして下さい。

また、自宅から医療機関までに要した「交通費」も助成の対象とします。

申請方法などの詳しいことは町のホームページをご覧ください。か、電話でお問い合わせください。



子育て支援センター

「乳幼児救命救急講習」

参加無料



～ “もしも”の時に
家庭でできる対応法
を学ぼう～

日時 2月8日（木）

午前10時00分～午前11時30分

場所 子育て支援センタープレイルーム

対象 町内で子育て中のお父さん、お母さん
町内で子どもに関わる仕事をしている方
※託児あります

講師 長万部町消防本部職員

※子育て支援センター（さかえ保育所内）まで、事前に申し込みをしてください。

（☎2-4006）

栄養士クラブ

～低栄養予防メニューをご紹介～

老人クラブや女性部を対象に、長万部町ヘルスメイトの会が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」をテーマに実施しました。

来年度、実施を希望される団体は、保健福祉課 栄養士までぜひご連絡下さい！

今年度、料理教室で実施した「ささみ梅しそはさみ焼き」をご紹介します♪

～メニュー～

ささみ梅しそはさみ焼き（2人分）

・鶏ささみ	2本
・しそ	2枚
・塩こしょう	少々
・スライスチーズ	2枚
・梅干し	2個
・片栗粉	6g
・油	適量

～作り方～

- ①ささみは筋をとり、ひらいて包丁の背でたたき、両面に塩こしょうを軽くふりかける。
- ②しそは茎をとり、梅干しは種をとって包丁でたたく。
- ③ささみの上にしそを敷き、その上に梅をぬり広げ、両端がはみ出ないようにチーズを置く。
- ④中の具がはみ出ないように、ささみを半分に折りたたむ。
- ⑤両面に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでしっかりと火が通るまで両面を焼く。



【1人分栄養価】

エネルギー：199kcal たんぱく質：25.6g 脂質：9.6g 塩分：1.7g

○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回の活動日に調理実習・講話等を通して食生活改善に関する勉強会を行っています。興味のある方は、保健福祉課 栄養士までご連絡下さい。見学も大歓迎です！お待ちしております♪