

◆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。

- 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、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
9月17日(火)	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(木)から 9月10日(火)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6月に郵送しています。)生活保護世帯の方は無料です。

その悩み、チャットボットがお答えします

こどもの体調に関する、こんな質問にお答えします！(0～6歳に対応しています)



チャットボット
健康相談
ご利用はこちらから

さらに
電話健康相談
もできます！

URL https://app.chatplus.jp/chat/visitor/3159fab2_166?t=btn&bw=480

※当サービスは、必ずしも疾病の予防を保障するものではありません。※このサービスはティーベック株式会社が運営しています。T-PEC

ボタン電池を誤飲した場合の対処法は？

薬を吐いてしまいました。
新しく飲ませてもいい？

下痢で便に血が混じっています。
どうすればいい？

転んで頭を打ってしまいました。
受診の目安は？

母子健康手帳発行・子どもの体重測定に関するお願い

母子健康手帳の発行には保健師による面接が必要です。お手続きを含めて30分程度かかります。手帳の発行を希望される方、または子どもの体重測定を希望される方は保健福祉課 ☎2-2454に事前に電話でご予約し、余裕を持ってお越しください。

※現在保健師の人数が少ないため、予約がなく来所された場合、保健師が不在のことがあります。その場合は後日改めて来所していただくか、ご自宅に訪問させていただくことになりますのでご了承ください。



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

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15日(木)までに電話でご予約ください。



日時 8月22日(木) 13:00~13:30

会場 ふれあい健康センター

対象 生後1歳~小学校入学前のお子さん

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、赤ちゃんとお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21日(水) 10:00~11:30

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「骨粗鬆症予防」をテーマに大浜で7月に実施し、今後は南栄・国縫・旭浜・高砂で実施予定となっています。

上記の地区以外で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！

料理教室でオススメの1品「小松菜とチーズの簡単ナムル」をご紹介します♪

★メニュー★

小松菜とチーズの簡単ナムル (2人分)

・小松菜	100g
・切れてるチーズ	20g
・焼きのり	2g
・白いりごま	6g
・ごま油	5g
・塩、こしょう	適量

★ポイント★

- ・小松菜にはカルシウムとビタミンK、ごまとチーズにはカルシウムが多く含まれます。
- ・焼きのりは、食べる直前に混ぜるとベチャッとせずに美味しく食べられます。

★作り方★

- ①小松菜は熱湯でサッとゆで、冷水にとり、水気を切って3cm長さに切る。
- ②切れてるチーズは、1cm角のサイコロ状に切る。焼きのりはちぎっておく。
- ③ボウルに小松菜、チーズ、白いりごま、ごま油、塩こしょうを入れて混ぜる。盛り付ける直前に焼きのりを混ぜる。



【1人分栄養価】

エネルギー：81kcal たんぱく質：4.0g 脂質：6.9g 塩分：0.3g
カルシウム：187mg ビタミンK：110μg

◎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♪

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)

☎01377-2-2454

