

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。

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7年 2月6日(木)	①午前7:00～7:30 ②午前7:30～8:30 ③午前8:30～9:30 ④午前9:30～10:00 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2日(月)から 1月30日(木)まで

※①7:00～7:30の場合、7:00～7:15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	
エキノコックス検診	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	無料	
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
窓口で申込み



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、どなたでも簡単に行え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。)
- ★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

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

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。



食育教室を実施しました！

11月14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「野菜大豆おやき」を作りました。

調理のあとは、4つの栄養素について・食べ物の味についての講話を行い、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。

野菜大豆おやきは、給食とおやつ時間に食べてもらいました♪



一生懸命調理しています!!



食べやすいサイズに丸めています。



完成品です♪

調理実習で作った野菜おやき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2個分
・大豆（水煮）……………15g
・枝豆……………5g
・コーン……………8g
・にんじん……………8g
・とろけるチーズ……………10g
・薄力粉……………10g
・片栗粉……………3g
・水……………12g
・サラダ油……………適量

＜作り方＞

- ①枝豆・コーンを細かく刻む。
にんじんはすりおろし、ペーパーで絞って水気を切る。
- ②大豆をボールに入れて、細かく潰す。
- ③ボールに【枝豆・コーン・にんじん・チーズ・薄力粉・片栗粉】を入れ、よく混ぜる。
- ④水は固さを調節しながら、少しずつ入れる。
- ⑤生地が出来たら、手のひらの大きさくらいに丸める。
- ⑥フライパンに油をひき弱火～中火で両面軽く焦げ目が付くまで焼く。

~~~~!! 完成!! ~~~~

お好みの具材を入れ、アレンジを加えて楽しんでみてください！

## すくすく教室に集まれ～！

12月のテーマは

「お家でできる親子あそび！」です。

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。

★日時 12月18日（水）午前10時～11時30分  
★会場 子育て支援センター（さかえ保育所内）  
★対象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さん

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



## お子さんを事故から守りましょう!!

こどもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。

その一方で、様々な事故に遭うおそれが出てきます。大切なお子さんが事故に遭わないために、今一度身の回りの環境を見直しましょう。



#### ＜誤飲事故＞

- たばこ、薬、洗剤、電池、包装フィルム、シールなどの誤飲は重大な事故に繋がります。手が届かない、見えない場所に保管しましょう。

#### ＜転落・転倒事故＞

- 窓やベッド、ソファ、階段などからの転落は柵を設置する等の対策を行いましょう。
- 抱っこひもやベビーカーからの転落事故も増えています。使用方法を確認し、正しい使い方をしましょう。

#### ＜水まわり・やけどの事故＞

- 水深の浅い場所でもこどもは溺れてしまうことがあります。必ず大人が付き添い、目を離さないようにしましょう。
- 電気ケトル、ポット、炊飯器でのやけど、暖房器具や加湿器でのやけどが冬期間増加します。ベビーゲートを設置するなど対策を行いましょう。

もしも、不意のケガの応急手当や子どもの急病でお困りの際は…

長万部健康ダイヤル24

■24時間 健康相談サービス

☎0120-558-048（年中無休）