



胸部レントゲン検診・ がん検診を行います

町では、次頁の日程で検診を行います。

今年度より胸部レントゲン撮影が、がん検診と一緒にになりました。昨年まで基本健診と一緒に結核検診や肺がん検診を受けていた人は、この機会に胸部レントゲン検診を受けてください。

また、胸部レントゲン検診・がん検診・肝炎検診は、保険証の種類にかかわらず、住民票が吉岡町にあり年齢要件など満たしている人は、受診できます。

なお、受診票は、1月に行った各種検診希望調査で「町の検診を希望する」に○をつけた人に発行します。

肝炎ウイルス検診は、今年40歳になる人全員に受診票を発行しています。41歳以上の人で今まで町の肝炎検診を受けたことがなく、肝炎検診を希望する人は、保健センターまでご連絡ください。

▼場 所 保健センター
▼持ち物 記入済みの受診票、健康手帳、検診料
※大腸がん検診は、検体持参

【春の大腸がん検診検体容器配布日程】

1. 日 時：4月2日(水)～22日(火)
午前8：30～午後5：00
2. 場 所：保健センター窓口
3. 持ち物：容器代300円

受診票（氏名・住所・年齢を確認させていた
だきますので、必ずお持ち下さい。）

※2日間の便を採りますので、検診日に間に合うように保健センターにて検体容器を購入の上、次頁の検診日に受診票と一緒にお持ちください。便は、提出の日を含めて3日間で2日分採ってください。

【春の胸部レントゲン検診・がん検診日程】

検診日は、地区指定になっています。該当する日を確認の上、受付時間内にお越しください。

1. 検診日

日 程	対 象 地 区	受付時間終了30分前は、 全地域対象となります。 (マンモグラフィはのぞく)
4月 9日 (水)	大久保寺下自治会 (旧8区 大下、下中町、下町) 大久保寺上自治会 (旧9区 中町、上町、田端、三津屋、住宅)	
4月10日 (木)	溝祭自治会 (旧10区) ・駒寄自治会 (旧11区 駒寄、駒寄台、瀬来)	
4月11日 (金)	漆原西自治会 (旧12区 根古屋、内手、諏訪) 漆原東自治会 (旧13区 万歳寺、大町、両原、新田)	
4月22日 (火)	小倉自治会 (旧1区 小倉) ・上野田自治会 (旧2区 上野田) 上野原自治会 (旧3区 上野原、上野原南部、塔の辻)	
4月23日 (水)	下野田自治会 (旧4区 下野田) ・陣場自治会 (旧7区 陣場)	
4月24日 (木)	北下自治会 (旧5区 北下) ・南下自治会 (旧6区 南下)	

2. 検診のながれ

受 付 時 間						料 金 70歳以上の人は無料 胸部レントゲンのみ65歳 以上の人は無料	検診対象者
	8:30	10:30	13:00	13:30	14:00		
胸部レントゲン検診	問診 胸部レントゲン撮影					胸部レントゲン 400円 喀痰瓶 100円 喀痰検査 700円	40歳以上の人
胃がん検診	問診・バリウム検査					1,100円	40歳以上の人
大腸がん検診	問診・検体容器回収					検体容器代 300円 検査代 200円	40歳以上の人
前立腺がん検診	問診・採血					500円	50歳以上の人
肝炎ウイルス検診	問診・採血						40歳以上の人で町の 肝炎検診を受けたこ とのない人
子宮がん検診			受付	診察		1,200円	20歳以上で年度末 年齢が偶数の女性
乳腺・甲状腺がん 検 診	希望調査で申込み者に、時間指定させていただきます。 (視触診とマンモグラフィの併用検診のため。) 受診票に添付された別紙指定日時をご覧ください。					40歳代 2,000円 50歳以上 1,800円	40歳以上で年度末 年齢が偶数の女性

※ 受付時間を確認のうえ、お間違えのないようお願いします。

3. 注意事項

前年の結果、経過観察中の人や現在病気で治療中の人は受診しないでください。

小松菜と人参のごまソース

《作り方》

- ① 人参は、4cm長の粗い千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かして塩をひとつまみ入れ、人参をサッと茹でてとり出す。続けて小松菜を茹でて水をしぼり、4cm長に切る。
- ③ Aを合わせ、小松菜と人参を合えて、器に盛る。

〈材料:4人分〉

- A
- 小松菜……………小一束
 - 人参……………1/4本
 - 塩……………少々
 - 白すりごま……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/3
 - 酢……………大さじ1
 - 黒酢……………大さじ2
 - パルメザン薄切り…10g

若草会は2月24日に、恒例の伝達料理教室を開催しました。今回のテーマは『カルシウムの吸収が良い乳製品をたっぷり使った料理』。当日は朝からの豪雪にもかかわらず、男性も含めて申込者ほぼ全員が集まり、にぎやかに実習が行われました。

献立は「生姜ご飯」を主食とした5品。チームワークや手際よきで、予定時間よりかなり早く作り上げることができました。

なかでも、黒酢を使った意外な組み合わせの「小松菜と

カルシウムいっぱい料理作り!

骨を丈夫にする

人参のごまソース」は、くせになる美味しさでした。もちろんカルシウムもたっぷり。皆さんもぜひお試しください。



健康相談・母子手帳の交付について

4月より、健康相談と母子手帳の交付について平日以外の下記の日時でも行います。ご利用ください。

日	時	場所	内容	相談員
4月13日(日)・19日(土)	午前 9:30~11:00 午後 1:00~ 4:00	保健センター	母子手帳の交付	保健師
5月11日(日)・24日(土)			健康相談：子育てに関する事 健康管理に関する事 その他健康に関する事	栄養士 看護師

5月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
エクササイズ教室 (シェイプアップ編)	5月8日(木)・15日(木) 22日(木)・29日(木) 6月5日(木)・12日(木) 19日(木)・26日(木) 7月3日(木) 時間 午後3:20~4:30	保健センター	40~64歳までの運動制限のない人 教室の全日程(9日間)参加できる人 定員 15人 (教室参加経験の少ない人を優先)	内容:ボールを使ったエクササイズ 参加希望者は電話にて保健センターに申込み下さい 申込み期間:4月15日(火)~18日(金)「厳守」
子育て教室	5月9日(金) 受付 午前10:00~10:15	保健センター	平成19年8月、9月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 持ち物:母子手帳
ポリオ	5月16日(金) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	生後3カ月~90カ月未満 2回	持ち物:母子手帳 記入済みの予診票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います
乳児健診	5月20日(火) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成19年6月、 平成20年1月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10~11カ月児)
母乳相談	5月22日(木) 受付 午前10:00~10:30	保健センター	乳幼児と親または家族	相談内容:助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 持ち物:母子手帳、タオル3枚 身長・体重測定もできます
わくわくあそび	5月27日(火) 時間 午前10:00~11:00	保健センター	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要、都合の良いときに参加してください
1歳6カ月児健診	5月28日(水) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成18年10月、11月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みのアンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ