

集団がん検診のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

集団がん検診は、あらかじめ決まった日に保健センターで行うがん検診です。希望される方は、保健センター窓口、または電話でお申し込みください。
※扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に健康保険被保険者証を提示され、無料で受診できます。

実施日	胃がん 800円 40歳以上の方	大腸がん 400円 40歳以上の方	前立腺がん 400円 50歳以上の方	子宮頸がん 700円 *20歳以上の方	乳がん 600円 *40歳以上の方	受付 開始日
5月30日(木)	A◎	◎	◎	◎	◎	4月10日(水)↘
6月10日(月)	B◎	◎	△	◎	◎	
7月11日(木)	A◎	◎	◎	◎	◎	

Aは男性優先、Bは女性優先で行います。

*乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診となります。
平成31年度は奇数年(和暦)生まれの方が対象となります。
(ただし、偶数年生まれの方で平成30年度未受診の方は受診できます。)

各種健康診断のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

保健センターでは、左記のとおり検診を実施します。ご自身の健康チェック

事業名	対象者	日時	定員	一部負担金	受付 開始日
胸部レントゲン (結核・ 肺がん検診)	40歳以上 の方	6月27日(木) 午前9時～12時	700名 (先着順)	200円	4月10日(水)↘
		6月28日(金) 午前9時～12時 午後1時～4時			
		6月29日(土) 午後1時～4時			
さわやか健診 (血液検査・ 身体計測等)	受診機会のない 20～39歳の方	6月29日(土) 午前9時～11時	100名 (先着順)	1,000円	4月10日(水)↘
骨検診	20歳以上 の方	6月28日(金) 午後1時～4時	200名 (先着順)	400円	
		6月29日(土) 午後1時～4時			

年長児のお子さんをもつ 保護者の方へ

保健センター ☎ (93) 8300

1歳をすぎたころに麻疹風しん予防接種を行います。1回の接種では十分な免疫が得られないため、2回目の接種を行います。2回目の接種は、小学校就学前1年間(いわゆる年長児)に実施しています。
麻疹(はしか)は、感染力が強く、命に関わる合併症を引き起こす病気です。また、風しんも同じく、重症化する場合があります。お子さまの健康を

クを1年に1回行いましょう。胸部レントゲンは結核をはじめとする肺の病気を早期に発見することができます。希望される方は、保健センター窓口、または電話でお申し込みください。
▼実施場所 保健センター
▼職場健診等で、他に健診受診の機会がある方は、お申し込みできません。
※骨検診の受診の目安は5年に1回となっており、受診履歴等確認のうえお申し込みください。
※次の方は、一部負担金が免除されます。
① 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
② 町民税非課税世帯の方
③ 生活保護世帯の方
なお、65歳以上の方は胸部レントゲンが無料となります。

新小牧市民病院が開院します

新病院は、2019年5月1日に開院、5月7日より外来診療を開始します。

なお、新病院開院後は、現病院を解体し、その跡地に立体駐車場や公園整備などを進めてまいりますので、ご不便をおかけしますが、よろしくお願いたします。

- ▼場 所 小牧市常普請一丁目20番地
- ▼問い合わせ 小牧市民病院 新病院建設推進室 ☎ 0568 (76) 4131

まもるために、ぜひ接種を受けましょう。
▼対象者 小学校就学前の年長児
▼実施期間 2019年4月1日(月) から 2020年3月31日(火) まで
※予接種予診票は、「ひまわり」(予接種予診票)に綴じ込みしてあります。紛失等で予診票がない方は、母子健康手帳と印鑑を持って保健センターで交付の手続きをお願いします。

はちまるくんより

「歯の本数と長生きの関係」

大山扶桑歯科医師会



野生動物なら歯を失えば、エサを取る能力やエサを咀嚼する能力が低下します。それは死に直結する可能性もあります。一方人間は、食べ物を食べやすくする工夫をしたり、義歯など歯科治療で補うことが出来るため、歯を失っても生命の危機につながることは少ないです。しかし歯の健康状態が、全身の健康や寿命を決めることは知られていません。80歳で20本以上健康な歯があることは、総じて身の回りの生活自立度が高いという報告があります。歯の残っている数が多いとかむ能力が衰えず、それが長生きを後押しします。一方歯が少なくなるとかむ力が落ち、全身の健康に悪い影響が出ます。一定の数の歯が抜け落ちたことにより、死亡の危険性が上がることや認知症や要介護になつたりする確率が高くなると言われています。ある報告では、歯が1本もない人と20本以上歯がある人とは、およそ2倍の死亡リスクがあるといふことです。また、かむ能力が高い人比べて低い人が、寝たきりや要介護状態になるリスクは7.5倍もあつたのです。

たけのこ入り肉味噌豆腐

保健センター ☎ (93) 8300

【材料】 2人分

- 豆腐 …… 1丁
- 豚ひき肉 …… 50g
- たけのこ(下茹でしたもの) …… 60g
- エリンギ …… 60g
- きゅうり …… 1/2本
- 細ねぎ …… 2本
- サニーレタス …… 6枚
- プチトマト …… 6個
- ごま油 …… 小さじ1
- 赤味噌 …… 20g
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 水 …… 50ml

1人分の野菜量
170g



レッツ アレンジ♪
豆腐を麺にかえると
主食になりますよ

【作り方】

- 豆腐をキッチンペーパーに包み、冷蔵庫で1時間程水切りする。
- たけのこ、エリンギはみじん切り、きゅうりは千切り、細ねぎは小口切り、サニーレタスは食べやすい大きさにする。
- Aを合わせて調味液を作る。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉をよく炒めてから、たけのこ、エリンギを加え軽く炒めて、③を入れ混ぜ、弱火で煮る。
- 皿にサニーレタスをしき、豆腐、④の肉味噌、きゅうり、細ねぎをのせ、プチトマトを飾る。



ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～



春野菜を食べよう

春野菜は「芽吹き野菜」とも言われており、冬の寒い時期に芽を出し成長するため、多くの栄養素を含み、老廃物の排出、老化防止などの効果が期待できます。

たけのこ・菜の花・タラの芽・ふきのとうなど、この時期にしか食べられない春野菜の香り、食感を楽しんで匂を感じてみませんか? 独特の苦みは、下処理をすれば抑えることができます。

【たけのこの下処理方法】

たけのこは鮮度が重要ですので、入手した直ぐに下処理することをおすすめします。

- 皮付きたけのこ1本(約500g)の皮を2～3枚はずし、よく洗い、火の通りをよくするため、穂先を斜めに切り落とす。
- 大きな鍋に①のたけのこ、たけのこがかぶるくらいの水、米ぬか1カップ、赤唐辛子1本を入れて火にかけ、アクを取りながら柔らかくなるまで1時間ほどゆでる。
- ゆで汁につけたまま一晩(半日以上)冷ます。
- 皮をむく。

その他、扶桑町ホームページで健康レシピを公開中!!

<http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/reshipi/kenkoureshipi.html>

