

特定健康診査を 受診された方へ

保健センター ☎ (93) 8300

特定健康診査の結果はいかがでしたか？扶桑町が実施する特定健康診査を受診された方で、特定保健指導が必要と判断された方に、「特定保健指導のご案内」を送付します。ご自身の健康管理のために、是非ご活用ください。10年後に元気な体でいられるためにどうしたらよいのか、一緒に考えましょう。

肝炎ウイルス検診は お済みですか

保健センター ☎ (93) 8300

我が国の肝炎（ウイルス性肝炎）の感染者は、B型とC型合わせて約300万人存在すると推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題となっています。肝炎ウイルス感染の早期発見・早期治療のためにぜひご利用ください。

▼検査内容 問診、C型肝炎ウイルス検査及びHBs抗原検査（採血検査）
▼対象者 町内在住の40歳の方（昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方）
※対象の方には、既に検診票を郵送しました。
※41歳以上の方で、一度も肝炎ウイルス

成人栄養相談のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

食欲の秋です。自分の食生活は大丈夫かなと感じたり、健康診査の結果から食事を見直したいなど、食生活で気になることがあるという方は、気軽に相談ください。管理栄養士があなたに合わせた食生活の相談をお受けします。

▼日時 11月15日（水）
午前9時～12時
（お一人30分程度）
▼場所 保健センター
▼定員 5名（先着順）
▼申込み開始 10月2日（月）
※ご希望の方は保健センターへお申し込みください。

健康いきいき教室の お知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

人の筋肉は何歳になっても鍛えることができるのを存じですか？わずかな段差でも転んでしまう、そんなことを防ぎ健康寿命を延ばせるように、一緒に楽しくからだを動かしませんか。今回保健センターでは「健康いきいき教室」を開催します。お気軽にご参加ください。

高齢者のためのインフルエ ンザ予防接種のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

10月15日から高齢者インフルエanza予防接種希望者の方に、予防接種を実施します。対象者の方には、10月上旬に直接保健センターから予防接種を希望しますのでご確認ください。接種を希望される方は、必ず医療機関へ予約のうえお出かけください。なお、予約の開始時期は医療機関によって異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。

▼対象者 ①65歳以上の方（昭和27年12月31日生まれ以前の方）②60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気（身体障害者手帳1級程度）のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害（身体障害者手帳1級程度）のある方
※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

膠原系難病患者・ 家族のつどいのご案内

江南保健所 ☎ (56) 2157

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症などの膠原系難病の患者さんとその家族を対象につどいを開催します。患者さんやご家族同士の交流会を中心とした内容となっています。参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

▼日時 10月25日（水）午後2時～4時
▼場所 江南市布袋ふれあい会館（江南市布袋町東359）
▼内容 ・「病気とのつきあい方」～体験をとおして～
全国膠原病友の会 愛知県支部 支部長 池乗あずさ氏
・患者家族交流会
申込み期間 10月24日（火）まで
申込み・問い合わせ
江南保健所 健康支援課
地域保健グループ（難病担当）

はちまるくん日より 「おいしく食べて 生活を豊かにする歯」

犬山扶桑歯科医師会



食べることは、体に栄養をとりいれ、命を支える基本です。歯は食べ物や初めて出会う「消化器」として重要な役割を果たしています。さらにおいしく食べるには歯が欠かせません。

歯が消化に深くかわかることを表すデータを紹介します。歯がある人は、歯のない人に比べて、血液の中のビタミン濃度が1.25倍高いことが知られています。歯が丈夫だと、繊維の多い野菜や果物の摂取が多くなることもわかっています。食物繊維やビタミンの豊富な野菜や果物をとることは、生活習慣病予防に効果的で、女性の場合お肌にもよいのです。またビタミンがよく吸収できることは老化を防ぐともいわれています。食べることは、単に生命維持のためだけにあるものではありません。食べ物を舌で味わったり、鼻で香りをかいだり、料理の彩りを目で楽しむなど五感を総動員す

「秋の歯と口の健康センター」 を開催します

犬山扶桑歯科医師会共催

みなさん、定期的に歯の健診を受けていますか？きちんと歯を磨いているつもりでも、知らない間にむし歯になっていることもあります。特にお子さんの健やかな成長には、健康な歯はとても大切です。口の中の細菌チェックも実施します。この機会にご家族そろってお出かけください。

▼日時 10月1日（日）
午前9時～正午
▼場所 総合福祉センター
▼内容 歯科健診
歯科健診
フッ素塗布（小学生まで）
口の中の細菌チェック（定員80名）
▼対象 扶桑町在住の方
*駐車場に限りがありますので、お近くの方は徒歩または自転車でお越しください。

タコライス

保健センター ☎ (93) 8300

ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～

「野菜をたっぷり食べよう!!」

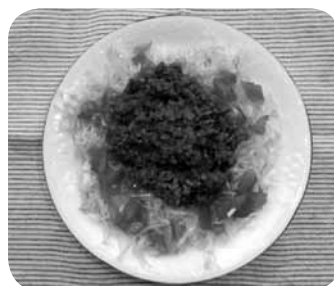
野菜には、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養があります。野菜の1日の目標摂取量は、1人350g以上です。「野菜は、体に良いとわかっていても、なかなか食べられないです。」と、よく聞きます。今回は、野菜をたくさん食べるための工夫をご紹介します。

1. 加熱してかさを減らすと、生野菜より量が多く食べられます。
2. スープ、味噌汁、鍋ものに色々な野菜をたっぷり入れると一度にたくさん食べられます。
3. スーパーやコンビニ等で売られているサラダやカット野菜は100～200gぐらい入っています。手間がかからず便利です。
4. 外食時のメニューは丼ものより、主食、主菜、副菜の揃った定食を選ぶと、野菜が食べられます。
5. 常備菜（ピクルス、ナムル、マリネ、佃煮など）を作り置きしておくと、忙しい日に副菜として献立に加えることができます。旬の時期の野菜は、美味しく、栄養も多く含んでいます。たくさん食べて「健康寿命」を延ばしてください。

※健康レシピは扶桑町ホームページからもダウンロードできます。



1人分の野菜量 280g



- ・トマトケチャップ…大さじ3
- ・ウスターソース…大さじ2
- ・カレー粉…大さじ1
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量
- ・油…大さじ1/2

チリソースやタバスコで
辛みをプラスしても
いいです。

具たくさんスープや
サラダをプラスで
さらに野菜量アップ!

- 【材料】4人分
- ・合いびき肉…300g
 - ・玉ねぎ…1個
 - ・人参…1本
 - ・パプリカ（赤）…1個
 - ・トマト…1個
 - ・レタス…1/2玉
 - ・スライスチーズ…4枚
 - ・ご飯…4人分



【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、パプリカ（種を取る）は、みじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、①をよく炒めてから合いびき肉を入れ炒める。
- ③②にカレー粉を入れ香りがでるまで炒めてからトマトケチャップ、ウスターソースを入れよく混ぜ、味をなじませ、最後に塩、こしょうで調味し火を止める。
- ④トマトは角切り、レタスは千切りにする。
- ⑤ごはんの上にスライスチーズ、④、③の順にのせ盛り付ける。