

# けんこう ガイド

## 健康への第1歩は健診から

私たちの健康をおびやかす、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などこれらの生活習慣病は、自覚症状がなく進行することが多く、病気を早期に発見するためには毎年の健診が欠かせません。

これまで健診を受けていなかった方も今年からは毎年受けて、健康づくりのスタートを一緒にきりましょう。

注) 特定健診は医療保険者からの案内にしたがって受診してください。また、特定健診を受診する時には、『特定健診受診券』と『保険証』が必要です。国保加入者には『特定健診受診券』を5月頃お送りします。

### □健康診査・各種検診（対がん協会） 場所：保健センター

実施月日	検診内容	対象年齢	料金	備考
6月5日(金) 6月6日(土)	【特定健診】 ・40～74歳の国保加入者 ・後期高齢者医療加入者 ・生活保護受給者		64歳まで～1,000円 65～74歳～650円 75歳以上～無料	問診・身体測定・血液検査・尿検査など
10月22日(木)	胃がん	40歳以上	2,000円	バリウム検査
10月23日(金)	肺がん	〃	500円	肺の喀痰検査は1,100円
10月24日(土)	大腸がん	〃	1,100円	便検査(2日分)
平成22年 2月7日(日)	前立腺がん	50歳以上	2,000円	血液検査(男性のみ対象)
2月8日(月)	肝炎ウイルス検査	40歳以上	700円	40歳以上の方で、今まで検診を受けていない方が対象
	エキソコックス症検診	小学生3年生以上	無料	血液検査(5年に1度)

○昭和44年生まれの方は、がん検診(胃・肺・大腸)と肝炎ウイルス検査が無料となります。生活保護の方はすべての検診が無料です。

### □婦人科検診（対がん協会） 場所：保健センター

実施月日	検診内容	対象年齢	料金	備考
7月26日(日)	乳がん	40歳以上	3,700円	マンモグラフィー+視触診
	子宮がん	20歳以上	2,000円	頸部細胞診
	婦人科エコー検査		500円	経膈エコー検査

○昭和44年生まれの方は乳がん検診が無料、昭和59年生まれの方は子宮がん検診が無料となります。生活保護の方はすべての検診が無料です。

Let's try

いろいろいろいろ  
いろいろいろいろ

～第11回～

新玉ねぎの梅肉和え

今回は春先から初夏にかけて旬である、新玉ねぎを使ったレシピです。

玉ねぎは、今は1年中食べられる食品ですが、時期によって特徴があります。

年中食べられる玉ねぎは、生で食べると辛味が強くありますが、春先に出回る玉ねぎは柔らかく、甘味があり、生でも美味しくいただけます。

玉ねぎの辛味成分は、涙腺刺激がありますが、ビタミンB1吸収を促して疲労回復や、新陳代謝を促す作用があります。また、肉や魚の下ごしらえに使うと生臭さを抑えたり、熱を加えるとほんのりとした甘味に変化するので、スープやシチューの旨みともなります。

そのままでも、火を通して、「万能」な玉ねぎのアレンジの一つにいかがでしょうか。

【新玉ねぎの梅肉和え】

【作り方～2人分】



【1人当たり】  
◇エネルギー 21Kcal  
◇食物繊維 0.6g/食塩 0.4g

**ざいよう**

たまねぎ	1/4こ (薄く切る)
梅干し	1/2こ (種を取り、包丁でたたく)
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3 (さっと火を通す)

**つくろい**

①梅干しに、みりん、しょうゆを加えて混ぜる。  
②玉ねぎに、分量外の塩を少量加えて、もみ、数分水につけておく。2～3分たったら、さっと洗い水気を絞る。  
③②に①を加えて和える。

## 「妊婦健診の受診費用助成を拡大します」

元気な赤ちゃんを産むために、早めの「妊娠届出」を!!

妊婦さんは妊娠経過中に全部で何回の妊婦健診受診が必要かご存知ですか？

無事に元気な赤ちゃんを出産できるよう、妊娠中には通常「約14回」の妊婦健診を受けます。正常な妊娠経過では、妊娠23週までは4週に1回、妊娠24週～35週までは2週に1回、妊娠36週以降は週に1回の受診を目安とし、約14回の健診を受けます。

当町では安心して出産を迎えていただくため、平成21年4月1日より、妊婦健診費用14回分を助成させていただくこととしました。妊婦健診費用の助成を受けるためには、「妊娠届出の提出」が必要になります。届出すると、母子手帳と一緒に、健診受診券(助成券)を交付いたします。

各検査を受けるには望ましい受診時期があり、初診の時期により受診回数が変わることから、妊娠週数に応じて、交付枚数を決定することとしております。届出が遅れると、助成券の交付枚数が少なくなる場合がありますので、医療機関にて妊娠を確認されましたら、早めに「妊娠届出」の提出をお願いします。詳しくは町民福祉課保健福祉グループ保健師までお問い合わせください。

- 届出先 役場庁舎 町民福祉課3番窓口
- お問い合わせ先 町民福祉課保健福祉グループ保健師まで ☎47・2113