



# 休日・平日夜間がん検診について

問保健センター ☎52 - 4999

平日昼間にごがん検診を受診することのできない人のために、休日・平日夜間にごがん検診を実施します。受診のためには保健センターが発行した受診票が必要です。平成26年度の受診票をお持ちでない人は保健センターへ申込みをしてください。

検診の種類	対象者	検診内容	自己負担額
子宮頸がん検診	20歳以上で 昨年検診を受けていない人	子宮頸部細胞診	1,500円 (70歳以上は500円)
乳がん検診	40歳以上で 昨年検診を受けていない人	視触診 マンモグラフィ	

今年度、無料クーポン券の対象者も、受診することができます。

医療機関の都合などにより実施日に受診できない場合がありますので、必ず事前に医療機関に連絡し受診ください。

検診種目		医療機関名	電話番号	実施日	時間
子宮頸がん検診	休日	周東総合病院	22-3456	10/19	9:00 ~ 12:00
		梅田病院	0833-71-0084	9/23・10/5,26・11/30	8:15 ~ 17:00
		みちがみ病院	0833-72-3332	9/21,28・10/26・11/9,16	9:00 ~ 12:00
		大和総合病院	48-2111	10/19	9:00 ~ 13:00
	平日夜間	みちがみ病院	0833-72-3332	10/2,4・11/8	20:00まで
乳がん検診	休日	周東総合病院	22-3456	10/19	8:30 ~ 12:30
		兼清外科	0833-71-0800	9/28・10/26・11/30	8:00 ~ 12:00
		光総合病院	0833-72-1000	10/5・11/2	8:30 ~ 11:30
		大和総合病院	48-2111	10/19	9:00 ~ 13:00
	平日夜間	光中央病院	0833-72-3939	10/3・11/7	20:00まで

# 水痘・肺炎球菌ワクチン接種の助成

問保健センター ☎52 - 4999



10月から水痘・高齢者肺炎球菌ワクチン接種の助成を開始します。

※対象者には詳しい案内を個人通知します。

## 【水痘ワクチン】

◇助成対象者…生後12月から36月までの人(1歳から3歳の誕生日前日まで)

※生後36月から生後60月(3歳から5歳の誕生日前日まで)の人は、平成26年度に限り対象となります。

## 【高齢者肺炎球菌ワクチン】

◇助成対象者…次の①または②に該当する町民

①本年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳になる人および100歳以上になる人

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の重い障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人



健康づくり推進キャラクター

# 「田布施町健康増進計画」～休養・こころの健康づくり編①～

☎保健センター ☎52 - 4999

## ■睡眠をとってしっかり休養

睡眠による休養を十分にとり、心身の疲労を回復させることは「こころの健康」を保つためにも大切です。こころの健康はいきいきと自分らしく生きるためにも重要で、生活の質(QOL)にも大きく影響します。

## ■目標 「睡眠の確保と休養により、ストレスを解消しよう」

項目	区分		現状値	目標値
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	20歳以上	男性	39.1%	<b>25%以下</b>
		女性	27.9%	<b>25%以下</b>

## ■健康づくりのための睡眠指針2014

厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠指針2014」には快適な睡眠を得るための生活習慣のポイントが示されています。今回はその中から4項目を紹介します。

- ◎若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ .....
  - ・子どもには規則正しい生活を
  - ・朝目が覚めたら日光を取り入れる
- ◎勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を .....
  - ・睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
  - ・午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率改善
- ◎熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠 .....
  - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
  - ・適度な運動は睡眠を促進
- ◎眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

＜近隣の相談機関＞

名称・相談内容	相談先・電話番号	相談日時
こころの相談(要予約)	田布施町保健センター (☎0820-52-4999)	13:30～15:00 毎月第4水曜日(祝祭日・年末年始は除く) 場所：高齢者いきいき館
健康相談・栄養相談	田布施町保健センター (☎0820-52-4999)	8:30～17:15 月曜～金曜(祝祭日・年末年始は除く)
地域生活全般に関する相談	やない地域生活支援センター (☎0820-22-1205)	9:00～17:00 月曜～土曜(祝祭日・年末年始は除く)
こころの病気・ひきこもり アルコール・薬物依存等の相談	柳井健康福祉センター (☎0820-22-3631)	8:30～17:15 月曜～金曜(祝祭日・年末年始は除く)
こころの救急電話相談	山口県精神科救急情報センター (☎0836-58-4455)	24時間対応

- かぼちゃは皮と種を取り、2cmくらいの角切りにして、サツとゆでる。
- 小エビは、ゆでて殻をむく。
- さやいんげんは5mm幅の小口切りにして、塩ゆでする。
- 鍋にだし汁を煮立て、Aの調味料とかぼちゃを加えて、形がくずれないように弱火で煮る。火が通ったらかぼちゃを取り出し、器に盛る。
- ④の残った煮汁(1・1/3カップ)を煮詰め、水溶き片栗粉を加えてトロミをつけたら、②と③を加えて混ぜる。
- ④に⑤をかける。

作り方	
かぼちゃ	350g
小エビ(殻付)	140g
さやいんげん	30g
だし汁	1・1/2カップ
A	
酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ2弱
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1・1/2
水	大さじ1・1/2

1人分の栄養価	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.2g
カルシウム	21mg
塩分	1.2g

### 材料(4人分)

冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ



## ★かぼちゃのえびあんかけ★

食生活改善推進協議会

いただきます