



肺がん・結核検診を受けましょう

問保健センター ☎ 52-4999

肺がん・結核検診の時期になりました。今年度は下記の日程で、検診車が各地区を巡回します。

肺がんは治りにくいがんの1つですが、早期に発見し、治療すれば治る可能性があります。早期発見のために検診を受けましょう。

すでに医療機関・職場などで受診した人またはこれから受診予定の人は、受ける必要はありません。

なお、転入などで申し込みをしていない人は保健センターへ申し込んでください。

◇対象者（後日、受診票を郵送します。）

・65歳以上の人

※法律により結核検診の受診が義務づけられています。医療機関で受ける機会のない人は町の検診を受けましょう。

・40～64歳の人で肺がん検診を申し込まれた人

◇検診料 無料

月日	受付時間	実施場所	月日	受付時間	実施場所
10月19日(木)	9:00～9:10	※真殿 木村孝宅駐車場	10月24日(火)	9:00～9:20	竹尾公民館
	9:30～9:40	国木公民館		9:40～9:50	上組 大泉寺駐車場
	10:00～10:10	中西 岸田集会所前		10:00～10:10	中郷 中郷公会堂前
	10:30～11:30	西田布施公民館		10:30～10:50	麻里府公民館
	13:10～13:30	瀬戸 小川関三宅駐車場		11:10～11:30	Aコープ麻里府店跡地
	13:50～14:30	南すおう農協田布施支所		13:10～13:30	浜城 泊浄人宅前
10月20日(金)	9:00～9:10	平田 小田壽美枝宅前	10月25日(水)	9:00～9:20	八海 吉井一雄宅前
	9:30～9:50	宿井 天行居境内		9:30～9:50	※浜城 セブンイレブン田布施麻郷店駐車場
	10:10～10:30	石の口 円満寺境内		10:10～10:20	新川 井原建設前
	10:50～11:30	新宿井 藤永酒店前		10:40～11:30	麻郷公民館
	13:10～14:30	東田布施公民館		13:10～13:30	高塔 高塔公会堂
10月23日(月)	9:00～9:20	大田 原田孝宅前	10月26日(木)	9:00～9:30	塩坪 米津金物店前
	9:40～9:50	西山 福本倉庫前		10:10～10:30	天神 天神様境内
	10:10～10:30	川西 村田誠二宅駐車場		10:50～11:30	麻郷福社会館
	10:50～11:30	城南公民館		13:10～13:20	尾迫 麻郷幼稚園前
	13:10～13:20	長合 南周防農地整備事業所(旧田布施農林事務所)		13:50～14:30	地域交流館横駐車場
	13:50～14:30	ピクロス田布施店			

※…今年度新規の検診場所です。

「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」
健康寿命をのばそう

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です！



★ヘルシーポテトサラダ★

いただきます

食生活改善推進協議会

いつものポテトサラダをさっぱりヘルシーに作ってみませんか？マヨネーズを減らしてプレーンヨーグルトを混ぜることで、エネルギー、脂質を抑えています。また塩昆布が味のアクセントになり、調味料の塩はカットしています。

材料(4人分)

じゃが芋	中 2個(200g)
人参	30g
きゅうり	1/2本(40g)
塩	ひとつまみ
塩昆布	5g
プレーンヨーグルト	30g
マヨネーズ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ菜	4枚

作り方

- ①じゃが芋は皮付きのまま四つ割りに、人参はいちょう切りにする。きゅうりは輪切りにして塩ひとつまみでもみ、しばらくおいて水気を絞る。
- ②じゃが芋はかぶるくらいの水で茹でる。火が通ったら熱いうちに皮をむいて粗つぶしする。
- ③人参はじゃが芋がほぼ茹で上がるころにさつと加え、一緒に茹でてざるにあげる。
- ④プレーンヨーグルトにマヨネーズと砂糖、こしょう少々を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④にじゃが芋、人参、きゅうり、塩昆布を混ぜ合わせ、器にサラダ菜を敷き、その上に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー…65kcal
たんぱく質…1.7g 脂質…1.8g
カルシウム…25mg 塩分…0.4g