

健康づくり推進協議会委員を募集します

☎保健センター ☎52-4999

『健康づくり推進協議会』は、住民一人ひとりが主体的に生活習慣を改善し、健康なライフスタイルを確立することができるよう、町民の総合的な健康づくり活動を図るために設置された機関です。このたび、幅広く町民のみなさまの意見や提言を反映させるため、健康づくり推進協議会に参加していただける人を募集します。一緒に健康づくりを支援しませんか。

- ◇募集人数 2名
- ◇職務 田布施町健康増進計画の策定など
- ◇任期 2年
- ◇応募資格
町内在住の20歳以上の人で、健康づくりに関心がある人
- ◇応募方法
運動・栄養・休養など健康づくりに関するご意見・ご提言をレポート（字数は問いません）に記載し、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、提出する。
- ◇応募期限 9月29日（金）必着
- ◇提出先 保健センター
- ◇選考
提出されたレポートを審査のうえ、委員を決定し個別に通知します。

■『健康づくり推進協議会』とは
学識経験者や関係団体、関係行政機関の職員、町民代表の15人程度で構成され、田布施町健康増進計画の策定や推進について、また健康づくりの普及啓発について協議します。

- ◇『田布施町健康増進計画』とは
地域全体で健康づくり対策に取り組み、『笑顔と元気あふれる住みよいまち田布施』を目指し策定されます。
現在は第2期田布施町健康増進計画（令和3年度～令和7年度）に基づき施策を進めています。
計画は、町ホームページからダウンロードすることができます。

＝ 移転 ＝

田布施町老人クラブ連合会事務局が移転しました

田布施町老人クラブ連合会（アレッチャ・アレーネ・たぶせ）事務局は、8月1日から田布施町保健センター（中央公民館跡地）内に移転しました。

◇問合せ先 保健センター内 ☎52-4999



かぼちゃのヨーグルトケーキ

食生活改善推進協議会

いただきます

かぼちゃの甘みとヨーグルトの酸味がマッチしたやさしい甘さのしっとりしたケーキです。かぼちゃの種類によってはハチミツを増やしてもよいです。また、オートミールの代わりに小麦粉や米粉でも作れます。

材料（1台分）

オートミール	40g
卵（M）	2個
かぼちゃ	250g
プレーンヨーグルト	120g
ハチミツ	大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは皮と種とワタを除き、適当に切ってラップで包んで、600Wのレンジで約5分加熱し、ボウルに入れて潰す。
- ② オープンを170℃に予熱しておく。
- ③ オートミールにプレーンヨーグルトとハチミツを混ぜる。
- ④ ③に卵を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ スポンジ型（18cm）に生地を流し入れ、オープンで35分焼く。竹串を刺して生地がつかなければOK。粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、カットする。

1台分の栄養価

エネルギー…676kcal
たんぱく質…26.6g 脂質…16.8g
カルシウム…250mg 塩分…0.8g

高齢者の『インフルエンザ予防接種』について

高齢者は、インフルエンザに感染しても高熱や倦怠感などの症状が出にくいいため、気づくのが遅れ、肺炎などの合併症を引き起こすことが多くなります。次のとおり、予防接種の一部助成をしますので、かかりつけ医とよく相談して、予防接種を受けることをお勧めします。

◇対象者

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者1級の交付を受けている人、または身体障害者1級程度の障害のある人

※身体障害者手帳または診断書が必要となりますので保健センターに必ずご相談ください。

◇実施期限 令和6年2月29日(木)まで

◇自己負担額 1,490円(ただし、1回のみ)

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇持参品

生年月日がわかるもの(健康保険証など)と健康手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳のない人は保健センターでお受け取りください。

◇実施場所 県内委託医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

休日・平日夜間のがん検診について

平日の昼間のがん検診を受診することができない人のために、休日や平日の夜間に次のがん検診を実施します。受診の際は保健センターが発行した受診票が必要です。受診票をお持ちでない人は、保健センターへお申込みください。

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 ・50歳無料検診対象者	子宮頸部細胞診検査 内診	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 ・50歳無料検診対象者	マンモグラフィ	

◇実施医療機関

必ず事前に医療機関に連絡し、受診してください。

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	11/12	8:30～12:30
		梅田病院	0833-71-0084	9/17、10/15、11/12、12/3	13:30～15:30
	みちがみ病院	0833-72-3332	9/17、10/15、11/19	9:00～12:00	
平日夜間	みちがみ病院	0833-72-3332	10/4、11/8、12/6	18:00～20:00	
乳がん検診	休日	周東総合病院	22-3456	11/12	8:30～12:30
		兼清外科	0833-71-0800	10/1、11/12、12/3	8:00～12:00
		光総合病院	0833-72-1000	10/8、11/12、12/10	8:30～11:30
		大和総合病院	48-2111	10/15	9:00～12:30

10月は『やまぐちピンクリボン月間』です。

～ 自分のため、家族のために、定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう ～