



令和2年度健康診査のご案内について

問保健センター ☎52-4999

『がん』は日本人の2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。がんは治らないと思われていましたが、現在では、検診による早期発見で約9割が治るとわれています。

町が実施する健康診査は、料金の約7割以上を町が助成しますので、お得に受診することができます。この機会にぜひご利用ください。

3月末に各世帯主宛に健康診査受診のご案内と申込書を郵送しますので、詳細をご確認ください。

健康診査の受け方は、公民館などに集まって受診する集団検診と、医療機関で個別に受診する個別検診があります。

申込書に希望する検診の種別を記入の上、期日までに必ず申し込んでください。

◇集団がん検診の申込方法などが変わります

令和2年度の健康診査は、検診日当日の混雑を防ぐために次の内容を変更しますので、ご注意ください。

①胃がん・大腸がん検診の受付開始時間の変更

胃がん・大腸がん検診の受付開始時間が午前8時30分になります。受付開始時間までは、会場に入れませんのでご注意ください。

②日程の調整について

検診車の受け入れ人数に限りがありますので、申し込みの希望日を優先しますが、日程を変更することがあります。ご協力をお願いします。

③予約の変更・取り消しは1か月前までに

準備の都合などにより、予約の変更・取り消しは1か月前までにお願いします。

申込みをしても当日受診されない人が多くなっています。申し込みをした人で受診できなくなった場合などは、予約の変更や取り消しの連絡をお願いします。

④肺がん・結核検診の受診票は希望者のみ交付

これまで、肺がん・結核検診の受診票は65歳以上の全ての人に郵送していましたが、令和2年度から希望者のみ郵送します。肺がん検診や結核検診を希望する場合は、必ず受診希望の申込書を提出してください。



小松菜の海苔和え

田布施町食生活改善推進協議会

小松菜は、ほうれん草に比べて鉄分は1.4倍、カルシウムは2.5倍多く含まれており、年間を通して栄養価の変動が少ないのが特徴です。味付けはしょうゆだけですが、焼き海苔やごまの風味が加わり、小松菜の甘みを感じる一品です。

材料(4人分)

小松菜	200g
しめじ	30g
焼き海苔	1枚
いりごま	小さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ2



1人分の栄養価

エネルギー…18kcal
たんぱく質…1.7g 脂質…0.7g
カルシウム…101mg 塩分…0.5g

作り方

- ①小松菜はたっぷりの湯で茹でて、水にとって手早く絞り、根元を切って2〜3cmの長さに切る。しめじは根元を落として小房に分け、さつと茹でる。
- ②焼き海苔をかるくあぶって、細かくちぎる。
- ③ごまをよくすりつぶして①と②としょうゆを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

いただきます

新型コロナウイルスを防ぐには

■新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザに比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。

■新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

◇飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

◇接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

■日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある人や、高齢者、妊産婦は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱などの風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

■こんな人はご注意ください。

次の症状がある人は、右記の電話相談窓口にご相談ください。

- ① 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や基礎疾患などのある人は、①・②の状態が 2 日程度続く場合

■電話相談窓口（受付時間：午前 9 時～午後 5 時）

・柳井健康福祉センター ☎ 22-3631

・山口県健康増進課 ☎ 0839-33-3502

※山口県健康増進課は、土・日・祝日も対応します。

※緊急を要する場合は、受付時間外でも、ご相談に応じます。また、必要に応じて、医療機関を紹介します。

※新型コロナウイルス感染症についての最新情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

ちびっこ広場のご案内

毎月第 3 水曜日に親子で遊べる空間を準備し、イベントを実施しています。イベントの内容は、『保健センターからのお知らせ』のページで事前にお知らせします。

同時に育児相談も実施していますので気軽に遊びに来てください。

◇日時 4 月 15 日（水）

午前 10 時～正午

※ちびっこ広場のイベントは、午前 10 時 30 分から行います。

◇場所 西田布施公民館

◇対象者 未就園児とその保護者

◇内容

手型や足型でペタペタ遊びをしよう！

※事前予約は不要です。

◇参加費 無料

山口自死遺族の集い

クローバー

大切な人を自殺で亡くされたご遺族が、自身の体験や想いを安心して語り合い、わかちあう場です。

◇日時（8・12 月を除く）

毎月第 3 土曜日

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

（受付：午後 1 時～

午後 1 時 30 分）

◇場所

山口県福祉総合相談支援センター

◇参加費

200 円（茶菓子代）
（山口市吉敷下東 4・17・1）

◇問合せ先

山口県精神保健福祉センター
（福祉総合相談支援センター内）

☎ 083・902・2672

※初めて参加する人は、電話でお問合せください。

