



平成31年度検(健)診受診のごあんない

☎保健センター ☎52-4999

「自分は健康」「元気だから検診を受けなくても大丈夫」と思っていないですか？自覚症状がなくても、定期的に検診を受けておくことが大切です。

■各種がん検診・健康診査の申込み

町では、4月1日現在で40歳以上の男性と20歳以上の女性を対象に、がん検診および健康診査の申込書を世帯ごとに配布しています。詳細は、『平成31年度検(健)診受診のごあんない』をご参照の上、4月22日(月)までにお申し込みください。

※転入などにより申込用紙がない場合は、保健センターにご連絡ください。



◇休日のがん検診について

9月29日(日)の午前中に、西田布施公民館で集団総合検診を予定しています。

当日は、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診・特定健診を同時に実施します。平日に受診できない人やこれらの検(健)診を1日で実施したい場合は、この機会をぜひご利用ください。

◇無料がん検診

20歳の人の子宮頸がん検診、40歳の人乳がん検診は、無料となります。また、50歳の人には胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん(喀痰検査)・前立腺がん検診が無料となります。

健康・栄養相談を利用しましょう

毎月、第1火曜日に高齢者いきいき館で健康・栄養相談を行っていますので、ぜひご利用ください。日程の都合がつかない人は、保健センターでも、随時、相談を受けていますのでお気軽にお越しください。



いた
た
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会

ひじきの中華和え

ごま風味のさっぱりとした和え物です。野菜から出る水気をできるだけ除くと、少ない調味料でもおいしくいただけます。

材料(4人分)

ひじき	8g	
しょうゆ	小さじ1	
人参	20g	
大根	40g	
きゅうり	1本	
いりごま(白)	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ2
ごま油	小さじ1	

1人分の栄養価

エネルギー…30kcal
たんぱく質…1.0g 脂質…1.5g
カルシウム…45mg 塩分…0.6g

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻して茹でる。水気をきってしょうゆ小さじ1で下味をつけ、冷ましておく。
- ②人参、大根はせん切りにして、さっと茹でる。きゅうりはせん切りにして塩ひとつまみをふり、水気を絞っておく。
- ①と合わせる。
- ③Aを混ぜ合わせて中華ドレッシングを作り、②を和える。
- ④器に盛っていりごまをひねりながらかける。

『田布施町子育て世代 包括支援センター』の愛称募集

田布施町では、妊娠・出産・産後・子育てに関するさまざまな相談や、切れ目のない支援を行うための拠点『田布施町子育て世代包括支援センター』を10月に開設します。

このため、妊娠期や子育て期の皆さんが気軽に立ち寄ることができるような、親しみやすく、覚えやすいセンターの愛称を募集します。



◇応募資格 町内在住者

◇募集期限 5月31日(金)

◇応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、健康保険課または保健センターに備え付けの応募箱に投函するか、FAX (0820-52-4988)で応募

※応募用紙は、町ホームページまたは、健康保険課および保健センターに備え付けています。

※採用者には、記念品を贈呈します。

※応募は1人につき1点までとします。また、応募は無記名でもかまいません。

ヘルスメイト
(食生活改善推進員)
養成講座受講者募集

- 地域の身近な食育アドバイザー、ヘルスメイトの仲間を募集しています。推進員になって一緒に活動してみませんか？
- ◇日程
- ① 6月14日(金) ヘルスメイトと健康づくり
 - ② 7月12日(金) 食事バランス
 - ③ 8月9日(金) 食品衛生、調理実習
 - ④ 9月13日(金) 生活習慣病予防、調理実習

- ⑤ 10月11日(金) 健康づくりと運動、調理実習
 - ⑥ 11月8日(金) 休養・こころの健康、調理実習
 - ⑦ 1月17日(金) 住みよい環境づくり、調理実習
 - ⑧ 2月19日(水) ヘルスメイト活動紹介、調理実習
- ◇受講時間(①～⑧共通)
午前9時30分～午後1時30分
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇受講料 3000円程度
(調理実習費など)
- ◇対象者 健康づくりに関心がある人
- ◇募集人数 おおむね20人
- ◇申込締切日 5月31日(金)

障がい児支援サークル
笑・笑ステーション

- こころや体に障がいを持つ子どもの親同士、悩みや不安を話し合うサークルです。
- 申し込みは必要ありません。気軽に参加してみませんか？
- ◇日時 毎月第1火曜日
午前10時～正午
- ◇場所 保健センター
(西田布施公民館)
- ◇参加費 1000円

ダニが媒介する感染症の予防について

病原体を有するマダニやツツガムシに咬まれると、感染症にかかることがあります。マダニやツツガムシは、特に春から秋にかけて活動が活発になります。屋外で活動するときには、次のことに注意しましょう。

◇予防策など

- ①ダニに咬まれないことが重要です。
- ②山や野原の他、公園、住宅地の庭などにもダニがいることがありますので、剪定や草取りなどの際には注意してください。
- ③やぶや草むらなど、ダニの生息する場所に入る場合は、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴下・靴を着用など、肌の露出を少なくすることが大切です。

- ④屋外活動後には、ダニに咬まれていないか確認してください。帰宅後すぐに服を着替えたり、体をシャワーで洗い流すと有効です。
- ⑤やぶなどで、犬や猫などの動物にダニが付くことがあります。除去には、目の細かいクシをかけると効果的です。ダニ駆除薬もありますので獣医師にご相談ください。
- ⑥吸血中のダニに気がついた際には、できるだけ医療機関で処置してください。
(自分でダニをつぶさないようにしてください)
- ⑦ダニに咬まれた後に、発熱などの症状があった場合は、医療機関を受診してください。

◇問合せ先

山口県柳井健康福祉センター
☎ 22-3631