



肺がん・結核検診のお知らせ

問保健センター ☎ 52-4999

肺がん・結核検診を下記の日程で実施します。

肺がんは死亡率の高い疾患で、部位別死亡率は、男性1位、女性2位（2012年厚生労働省総計）となっています。早期発見のために定期的に受診しましょう。

すでに医療機関・職場などで受診した人または受診予定の人は、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、保健センターまで申し込んでください。

月日	受付時間	実施場所	月日	受付時間	実施場所
10月16日(金)	9:00～9:20	真殿 石原利人宅前	10月21日(水)	9:00～9:20	竹尾公民館
	9:50～10:10	国木公民館		9:40～9:50	上組 宮本勝宅前
	10:30～11:00	岸田 岸田団地入り口		10:00～10:20	中郷 中郷公会堂
	11:20～11:40	中央公民館		10:40～11:00	麻里府公民館
10月19日(月)	13:10～14:00	西田布施公民館	10月22日(木)	11:20～11:40	Aコープ麻里府店跡地
	9:00～9:10	平田 小田壽美枝宅前		13:10～13:40	浜城 泊浄人宅前
	9:30～9:50	宿井 天行居境内		14:00～14:40	麻郷公民館
	10:10～10:30	石の口 円満寺境内		9:00～9:30	塩坪 米津金物店前
	10:50～11:30	新宿井 藤永酒店前	10月23日(金)	10:10～10:30	天神 天神様境内
10月20日(火)	13:10～13:40	瀬戸 小川関三宅駐車場		10:50～11:30	東田布施公民館
	14:00～14:40	南すおう農協田布施支所		13:10～13:40	麻郷福祉会館
	9:00～9:20	大田 原田孝宅前		14:10～14:30	大波野中 誓立寺境内
	9:40～9:50	西山 福本倉庫前		15:00～15:10	小行司 大村正賀宅前
	10:10～10:30	川西 村田誠二宅駐車場		9:00～9:10	尾迫 尾迫日出秋宅前
	10:50～11:30	城南公民館		9:30～9:40	八海 吉井一雄宅前
	13:10～13:30	南周防農地整備事業所 (旧田布施農林事務所)		10:10～10:40	鳥越 桑原酒店駐車場
	13:50～14:30	ピクロス田布施店		11:00～11:30	高塔 高塔公会堂
				13:10～13:30	新川 井原建設前
				14:00～14:40	地域交流館横駐車場

対象者

○65歳以上の人…全員
○40～64歳の人…肺がん検診を申し込まれた人
※対象者には、後日、受診票を郵送します。

作り方

- ① バットに①の調味料を入れて混ぜ、食べやすく切った豚肉を浸しておく。
- ② 水菜と三つ葉は、根元を切り落とし長さ3cmぐらいに切る。長ねぎは斜め薄切りに、大葉はせん切りにする。みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。パプリカは焼いて薄皮をむき、せん切りにする。
- ③ ②を氷水に放し、パリッとさせる。
- ④ ボウルに③を混ぜ合わせてドレッシングを作り、よく水気をきった③を加えて和える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を広げて全体を焼く。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を豚肉の上にのせていただく。

豚肉(生姜焼き用)	400 g
水菜	40 g
三つ葉	15 g
長ねぎ	35 g
みょうが	(1個)10 g
大葉	3枚
玉ねぎ	80 g
パプリカ(赤)	50 g
サラダ油	大さじ1
生姜(すりおろし)	50 g
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩・こしょう	少々
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1/2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
一味唐辛子	少々

1人分の栄養価

エネルギー…358kcal
たんぱく質…20.1g 脂質…24.8g
カルシウム…58mg 塩分…1.4g

材料(4人分)

野菜をたっぷり使った彩り豊かな1品です。
豚肉には疲労回復のビタミンが豊富です。しつかり食べて
残暑に負けない体をつくりましょう！

★豚の生姜焼きと薬味たっぷりのせ★



いただきます

食生活改善推進協議会

食生活改善普及運動実施期間中です。
「毎日プラス1皿の野菜」で健康づくり！

休日・平日夜間がん検診について



平日の昼間にがん検診を受診することのできない人のために、休日・平日夜間がん検診を実施します。検診を受診するには保健センターが発行した受診票が必要です。平成27年度の受診票をお持ちでない人は保健センターまで申し込んでください。

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	11/8	9:00 ～ 12:00
		梅田病院	0833-71-0084	9/27・10/4,12・11/1,8	8:15 ～ 17:00
		みちがみ病院	0833-72-3332	9/27・10/18,25・11/15,29	9:00 ～ 12:00
		大和総合病院	48-2111	10/18	9:00 ～ 13:00
	平日夜間	みちがみ病院	0833-72-3332	10/6,8・11/4,6	20:00まで
乳がん検診	休日	周東総合病院	22-3456	11/8	8:30 ～ 12:30
		兼清外科	0833-71-0800	9/27・10/25・11/29	8:00 ～ 12:00
		光総合病院	0833-72-1000	10/4・11/1	8:30 ～ 11:30
		大和総合病院	48-2111	10/18	9:00 ～ 13:00

「健康づくりセミナー」開催のお知らせ



町では、住民の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、山口県立大学と共同で「健康セミナー」を開催します。参加者同士、楽しく交流を深めながら「健やかに暮らすための技」を身につけてみませんか。

■日程（3回コース）

◇第1回「運動とエネルギー消費」

日時 10月3日（土）午後1時30分～午後3時30分
講話・実技 健康自己チェック・食べ物と運動の関係
グループワーク 健康目標を立てよう

◇第2回「ヘルシー料理の工夫」

日時 11月7日（土）午後1時30分～午後3時30分
講話 調理の工夫（油の使い方・かさ増しメニューなど）
グループワーク 健康目標の達成に向けて

◇第3回「こころの健康づくりのためのストレスマネジメント」

日時 11月29日（日）午後1時30分～午後3時30分
講話・実技 心の健康（うつ）チェック
レクリエーション お腹の底から笑おう！

■共通事項

◇対象 健康に関心のある町民

※3回のコースすべてに参加できる人

◇募集人数 20人程度

◇参加費 無料

◇場所 西田布施公民館

◇主催・共催

山口県立大学・田布施体育協会・田布施町

◇申込期限 9月28日（月）

※「たぶせ・いきいき健康スタンプラリー」の対象事業です。