

特定健診を受けましょう!!

受診期間
平成29年12月25日まで

特定健診は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早期に発見し予防するための健診です。血液検査や尿検査などを中心とした健診のため、身体への負担も少なく気軽に受けることができます。約10,000円の健診内容を**500円(ワンコイン)**で受けられるお得な健診です。ぜひこの機会に特定健診を受けて、ご自身の健康状態を確認してみませんか。

特定健診を受けられる方

- 嵐山町国民健康保険にご加入で40~74歳の方
- **特定健診受診券がない・失くしてしまった**
再交付できますので、お気軽に健康いきいき課健康管理担当までお問い合わせください。
- **ご注意ください**
人間ドック・併診ドックを申込みされた方は受診できません。

受診方法

- 特定健診実施医療機関に電話(予約)してください。
- ※詳しくは受診券と同封の医療機関名簿をご覧ください。

持ち物

- 特定健康診査受診券 ● 健康保険証

健診を受けたあとは…

特定保健指導でより健康に!

対象の方には
通知が届きます

特定健診や人間ドック等の結果、数値が基準以上の方は保健指導が無料で受けられます。毎日の食事や運動などに関して、保健師や管理栄養士が具体的なアドバイスをし、継続的な支援を行います。ぜひご利用ください。

内容・日程/
詳しくは案内通知をご確認ください。

実施場所/
健康増進センター



こんな声が届いています

- いつも目標を意識しています。腹囲が約5cmも減り、とても満足しています。膝や腰の痛みがなくなってきました。
- 血圧の数値が安定してきました。体を動かすことが好きになり、食事にも気をつけました。野菜のおいしさに気づきました。



栄養コーナー

~嵐山の味メニュー91~

さつまいの白和え

さつまいは食物繊維が多く、便秘の予防や解消にも有効です。また、でんぷんに守られているためビタミンCが加熱しても壊れにくく、時間をかけて加熱する方が酵素が働き甘みがアップします。

<1人分の栄養価>

エネルギー	238kcal	たんぱく質	9.6g	脂質	11g
カルシウム	144mg	塩分	0.6g		

<材料>4人分

さつまい	250g(中1/2本くらい)	三つ葉	2束	木綿豆腐	1丁
無塩くるみ	すったもの大さじ4	白味噌	大さじ山盛り1		

- <作り方>
- ①さつまいは皮付きのまま1.5cm位の角切りにし、塩をふって蒸す。
 - ②三つ葉も根を切って蒸し、火が通ったら3cm長さに切る。
 - ③豆腐は水気を切る。布巾で絞ってもよい。
 - ④くるみは殻から出し(市販のおみくするみで可)、焦がさないように炒る。すり鉢ですり、大さじ4ほど用意する。
 - ⑤④に白味噌を加えて混ぜ、さらに豆腐も加えてすり混ぜる。味をみながら白味噌を加える。
 - ⑥さつまいと三つ葉を加えて出来上がり。



月見すまし

☆お月見の時にいかがですか?

<1人分の栄養価>

エネルギー	83kcal	たんぱく質	7.2g	脂質	5.4g
カルシウム	32mg	塩分	0.6g		

<材料>4人分

卵	1個	かいわれ菜	少々
すまし汁(だし汁)	150ml	塩	0.6g
醤油	小さじ1/4		

- <作り方>
- ①小さいフライパンに卵を落とし、手前の白身を黄身に少しかかるように折って焼く。
 - ②お椀に卵を入れ、かいわれ菜をあしらって、すまし汁をかける。
(協力:嵐山町味の会)

胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん、肺がん検診のお知らせ



残りわずかです!
お済みですか?
あなたの身体を守る
がん検診

まだ受診されていない方はいらっしゃいませんか?

『**どうしよう、もう集団がん検診終わっている!**』
『**10月の婦人科検診の申込みを忘れちゃったわ!**』

…という方、ご安心ください。

医療機関で受診できる、個別がん検診がごございます。

個別がん検診

検診名	実施期間	対象者	受診費用・検査内容
胃がん検診	12月25日まで*	30歳以上の方	3,000円 (胃バリウム検査、または胃内視鏡検査)
大腸がん検診			500円(便潜血検査)
肺がん検診			300円【無料】 (胸部レントゲン撮影のみ)
前立腺がん検診		50歳以上の男性	1,000円【700円】 (胸部レントゲン撮影・喀痰検査)
乳がん検診		30歳以上の女性	1,000円(マンモグラフィ検査、エコー検査のどちらかを選択し受診)
子宮がん検診		20歳以上の女性	1,000円(頸部のみ) 2,000円(頸・体部) 500円(HPV検査:40歳以下の方)

*12月は大変混み合いますので、早めの受診をおすすめいたします。

個別がん検診は、健康カレンダーP7~P9にも記載してありますのでご覧ください。実施医療機関がわからない場合は、下記までお問い合わせください。

「がん」の発症リスクは生活習慣病の改善で下げることができますが、早期発見・早期治療には「がん検診」は欠かせません。

『**見つかったら怖いから!**』『**今は何も症状がないから!**』・・・
『**手遅れになる前に治すためには、今その時期がベストなのです。**』

大切なご家族のためにも、ぜひこの機会にご利用ください。

このページに関する問合せ先

嵐山町健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716 (ダイヤルイン)

健康いきいき課

高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間が延長されました

平成29年度より、高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間が延長されました。インフルエンザの抗体が作られるまで約1か月かかります。早めに接種してください。

対象者 嵐山町民で接種時に
① 65歳以上の方
② 60歳以上65歳未満の方のうち、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、身体障害者手帳をお持ちの方

期間 平成29年10月20日(金)~平成30年1月31日(水)

費用 1,500円(生活保護受給の方は無料)

※配布している健康カレンダーに記載した費用が変更になりました。何卒ご了承ください。

持ち物 健康保険証、身体障害者手帳・生活保護受給者証(該当の方のみ)

場所 町内医療機関及び町外の指定医療機関(かかりつけの医師にご相談ください。)

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716