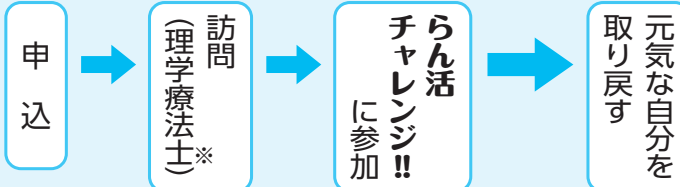


## らん活チャレンジ！に参加してみませんか

らん活チャレンジは、「もう少し歩けるようになりたいな」「昔は色々出かけてたけど、今は行くことも減ったな」などの生活の中で感じる自分の変化を、運動や食事、お口の話を行い、一緒に考えながら、3か月間取り組んでいく事業です。12月開始になります。



**（対象者）** 要支援1・2の方又は下記項目に3つ以上当てはまる方(病院・診療所などの医療機関でリハビリを受けている方、要介護認定を受けている方は対象外)

- ▶ 椅子から立ち上るときに支えが必要
- ▶ この1年間に転んだことがある
- ▶ 15分くらい続けて歩けない
- ▶ 階段を上るのに手すりが必要
- ▶ 転倒に対する不安が大きい



**（申込先）** 要支援1、2の方・・・担当のケアマネへ連絡  
それ以外の方・・・嵐山町地域包括支援センター  
※訪問時の状況により、他のサービスをご提案することもあります。

## 地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！



問合せ TEL0493-62-0718



## 映画「ケアニン～ここに咲く花～」の上映会を開催しました

9月の世界アルツハイマー月間に合わせ、映画「ケアニン～ここに咲く花～」の上映会を開催し、大盛況のうちに終わりました。チームオレンジ制作のパネル展にも多くの方にご覧いただきました。  
※映画のDVDは図書館で貸し出しています。詳しくは、嵐山町立図書館へお問い合わせください。



## 「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ TEL 0493-62-0718

日時：10月6日(月) 10時～12時

場所：嵐山町立図書館 多目的室

参加費：100円

問合せ：嵐山町地域包括支援センター

※図書館休館日のため、1階より入館ください。



## 元気あっぷ通信

No.49



今回は、電子レンジを使ったなすと豚肉の和えものを紹介します。

## なすと豚肉のさっぱり和え

豚肉はゆでるよりも電子レンジで調理することによって、ビタミンB群の流出を防ぐことになり、疲労回復に役立ちます。なすは色つやがよく、丸みがあり、身がしまっているものを選びましょう。

### なすと豚肉のさっぱり和え

〈1人分の栄養価〉 エネルギー326kcal たんぱく質20.9g  
食塩相当量1.6g

〈材料〉(2人分)

なす…120g(2本)  
豚もも肉…180g  
(しゃぶしゃぶ用)  
豆苗…40g(1/2袋)  
しょうが…1かけ

A [ 酒…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
B [ ポン酢しょうゆ…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1

〈作り方〉

- ①なすは縦8等分に切り、水に浸してあく抜きする。豆苗は水洗いして半分に切る。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ②耐熱皿になすを重ねるように並べ、その上に豚肉を広げる。Aを全体にまわしかけてラップをし、電子

レンジ600Wで約4分、肉の色が変わるまで加熱する(様子を見ながら)。

- ③豆苗を加えて、さらに約1分加熱する。
- ④ボウルにBを混ぜ、③を加えてよく和える。
- ⑤皿に盛り、しょうがをのせる。



問 健康いきいき課 TEL 0493-62-0718

## 【早期発見・早期治療】健診(検診)はもう受けましたか

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

### 特定健康診査・健康診査

受診期間 12月25日(木)まで

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。この予防のために、メタボリックシンドロームに着目して行う健診です。

対 嵐山町国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方、後期高齢者医療制度にご加入の方

内 問診、身体計測、診察、血液検査、尿検査等 持ち物 特定健康診査(健康診査)受診券、保険証

自己負担額 500円※年度末に40～56歳の方・後期高齢者医療保険にご加入の方は無料 受診方法 直接病院へ申込・受診

### 人間・併診ドック

申込期間10月31日(金)まで 受診期間 1月末日まで

総合的な検査を行うことで、普段気がつきにくい疾患や臓器の異常などをチェックします。

対 嵐山町国民健康保険にご加入の35歳～74歳の方、後期高齢者医療制度にご加入の方

自己負担額 人間ドック17,400円～18,500円 併診ドック27,800円～41,000円(69歳までの国保の方のみ3年に1回受診可)

受診方法 病院に予約後、健康いきいき課で「利用証明書」の申請・発行

### 個別がん検診

受診期間 12月25日(木)まで

生活習慣の改善でがんの発生リスクを下げることはできますが、早期発見・早期治療のためにはがん検診が欠かせません。症状がなくても、定期的な受診をおすすめします。

| 検診名     | 対象者      | 受診費用・検査内容                                                                 |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 胃がん検診   | 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   | 30歳以上の方  | 300円【65歳以上の方は無料】(胸部レントゲン撮影のみ)<br>1,000円【65歳以上の方は700円】<br>(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)                                                         |
| 子宮がん検診  | 20歳以上の女性 | 1,000円(頸部のみ)<br>2,000円(頸・体部)<br>500円(HPV検査：40歳以下の方)                       |
| 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | 1,000円(国保の特定健診・人間ドック同時受診時の場合は500円)                                        |

### 3年連続受診者特典

健診を毎年続けて受けることで、体の変化がみえてきます。

1年ごとの体調の変化を確認し、生活を整えるきっかけにするために毎年健診を受けましょう。続けて受診することで健康状態を把握することができ、日々の健康管理・健康づくりにつながります。

町では継続して受診される方を増やすための取組として、今年度を含めて、特定健康診査を3年連続受診している方に「特典」をお送りします。

各健診(検診)の詳細は令和7年4月配布の健康カレンダーまたはホームページをご覧ください。健康カレンダーをお持ちでない方は健康いきいき課までご相談ください。