

集団健康診査のお知らせ

(○は午前、△は午後)

| 検診項目 | がん検診 | | |
|-------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|
| | 胃がん (バリウム) | 大腸がん | 肺がん・結核 |
| 受付時間 | 8:00～9:30 | 8:00～9:00 13:00～14:00 | 8:00～9:30 13:00～14:00 |
| 自己負担金 | 40歳未満 | 500円 | 200円 |
| | 40～69歳 | | |
| | 70歳以上 | 無料 | 無料 |
| 8月24日(日) 市民健康センター | ○ | ○△ | ○△ヘリカルCT |

◆申込方法

電話で市民健康センターへ。定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。



◆受診方法

【胃がん検診】

- * 前夜9時以降は絶食で受診してください。脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。
- * 普段から常用の心臓や血圧の錠剤は起床時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。

【大腸がん検診】

- * 大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターで検査セットをお渡しします。

■ヘリカルCTによる肺がん検診について

ヘリカルCTは、胸部の周囲をらせん状に回転し、撮影する検診です。従来のX線レントゲン撮影に比べて微小な肺がんや見つかりにくい部位の肺がんなども発見されやすい精度の高い検査です。

対象者 市民で40歳以上の方(職場で検診を受けている方も可能)
自己負担金 2,000円 ※70歳以上の方も負担金がかかります
定員 午前・午後とも50人(要予約)

※ただし、昨年ヘリカルCT検診を受けられた方、または今年すでに市の集団検診や医療機関で肺がん検診を受けられた方はご遠慮ください。

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

食育コーナー ～夏野菜カレー～

太陽をたっぷり浴びたおいしい夏野菜がたくさん収穫できる季節になりました。野菜は旬の時期が栄養価が一番高くビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。野菜は生もおいしいですがたくさん摂るときは、加熱をして食べることをおすすめします。

今月は夏野菜たっぷりのカレーをご紹介します。ご家族で夏野菜のおいしさをぜひ楽しみましょう。

材料(6人分)

| | |
|---------|------------------|
| にんにく | 1かけ(みじん切り) |
| しょうが | 1/4個(みじん切り) |
| 豚肉 | 250g(2cm幅くらいに切る) |
| 炒め油 | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 1個(角切り) |
| にんじん | 90g(角切り) |
| じゃがいも | 大1個(角切り) |
| ピーマン | 1個(角切り) |
| トマト | 1/2個(小さい目のざく切り) |
| 水 | 600cc |
| なす | 中2個(半月切り) |
| かぼちゃ | 120g(角切り) |
| カレールー | 70g |
| しょうゆ | 10cc |
| ウスターソース | 5cc |
| ごはん | 1200g |

(1人分 592kcal)



作り方

- ①豚肉は、塩・こしょうをしておく。
- ②鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、油がなじんだら水を入れて煮る。
- ③じゃがいもがやわらかくなってきたら、なすとかぼちゃ、トマトを入れて煮る。
- ④全部の具材に火が通ったらカレールー、しょうゆ、ウスターソースを入れて調味する。
- ⑤最後にピーマンを入れて煮て、ピーマンが柔らかくなったら完成。

市民健康センター管理栄養士

休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

| 月日 | 当番医 | 電話番号 | 所在地 |
|---------|--------------|--------------|-----|
| 8月3日(日) | 伊井外科医院 | 475-1160 | 加島町 |
| ☎ | 清田歯科医院 | 0765-57-2800 | 黒部市 |
| 10日(日) | 中村内科医院 | 476-6222 | 中川原 |
| ☎ | 朝田歯科クリニック | 0765-57-3181 | 黒部市 |
| 14日(木) | 長治整形外科医院 | 475-7170 | 加島町 |
| ☎ | 中央歯科医院 | 0765-54-5188 | 黒部市 |
| 15日(金) | 厚生連滑川病院(外科系) | 475-1000 | 常盤町 |
| ☎ | おぎの歯科医院 | 0795-54-0648 | 黒部市 |
| 16日(土) | 野尻外科医院 | 475-4131 | 上小泉 |
| ☎ | うめかわ歯科クリニック | 0765-57-1233 | 黒部市 |
| 17日(日) | 鷹取医院 | 475-0345 | 清水町 |
| ☎ | 歯科医 おぐら | 0765-33-5147 | 黒部市 |
| 24日(日) | 石坂医院 | 477-1818 | 嘉大窪 |
| ☎ | 新堂歯科診療所 | 0765-52-5511 | 黒部市 |
| 31日(日) | 吉見病院 | 475-0861 | 清水町 |
| ☎ | 弥忠田歯科医院 | 0765-83-8550 | 朝日町 |
| 9月7日(日) | 石坂眼科医院 | 475-0387 | 四間町 |
| ☎ | 佐藤歯科医院 | 0765-72-2003 | 入善町 |

* 診療時間は9:00～17:00です。症状などにより受診できない場合がありますので当番医にご確認ください。
* 都合により当番医が変更になる場合があります。一般医は消防署(☎475-0180)、歯科医は県歯科保健医療総合センター(☎433-2039)で確認できます。

◆メンタルヘルスサポーター養成講座のご案内

こころの病を持つ方が地域で安心して暮らすためには、周囲の人々の理解と協力が大きな支えとなります。あなたもこころの病を持つ方々の生活を支えるために、一緒に学んでみませんか？

| 日程 | 内容 | 会場 | 申し込みについて |
|-------------------------|-------------------------------------|----------|--------------|
| 8月20日(水) 13:30～15:00 | 講義「メンタルヘルスサポーターとは」など | 中部厚生センター | 8月18日(月)締め切り |
| 8月27日(水) 13:30～15:30 | 講義「こころの病について」「こころの病を持つ方への接し方について」など | ほか | 中部厚生センターへ |
| 9月10日(水) 10:30～12:00 | 施設見学とこころの病を持つ方との交流 など | | |
| 9月17日(水) 13:30～15:00 | 講義「社会制度と地域のサポート体制について」など | | |

【対象者】3回以上の受講が可能な方(最終日に修了証をお渡しします)。
【受講料】無料。ただし、受講・見学に要する交通費などは受講者負担。

◆精神障がい家族教室のご案内

こころの病で治療中のご家族がいらっしゃる方を対象に教室を開催します。

| 日程 | 内容 | 会場 | 申し込みについて |
|-------------------------|---|--------------|---------------------------|
| 8月26日(火) 13:30～15:00 | 講義「統合失調症・双極性障がいの我が子に対する接し方～子どもの自立を促すために親としてできること～」 講師 精神保健福祉士 座談会「日々の生活の中で対応に困っていること」 | 中部厚生センター2階講堂 | 8月22日(金)締め切り 中部厚生センターへ |
| 9月30日(火) 13:30～15:00 | 講義・演習「家族のためのSST ～場面に応じた適切な対応とは～」 講師 精神保健福祉士 | | 9月26日(金)締め切り 中部厚生センターへ |

【受講料】無料。ただし、受講・見学に要する交通費などは受講者負担。

◆難病ボランティア養成講座のご案内

体の不自由さを抱えながらも、在宅で生活している難病の方々に、私たちができるお手伝いをするために必要な事について学びませんか？

| 日程 | 内容 | 会場 | 申し込みについて |
|-------------------------|-------------------------------------|----------|---------------------------|
| 9月4日(木) 13:30～15:00 | 講義「ボランティア活動とは」、座談会など | 中部厚生センター | 8月29日(金)締め切り 中部厚生センターへ |
| 9月11日(木) 13:30～15:30 | 講義「神経難病とは」、講義・実技「歩行・車椅子の介助方法と留意点」など | ほか | |
| 9月18日(木) 13:30～15:30 | 難病患者会の見学・交流 | | |

【対象者】9月4日、11日の講義を受講可能な方(最終日に修了証をお渡しします)。
【受講料】無料。ただし、受講・見学に要する交通費などは受講者負担。

申込み・問合せ先 中部厚生センター ☎472-0637

おとなの食育講座 ～生活習慣病クッキング教室～

病気を良好に管理するための食事療法について、調理実習を中心に行う体験型講座です。ぜひ家庭での食事管理にお役立てください。

| 開催日 | 会場 | 内容 |
|-------------------------|---------------|--|
| 8月27日(水) 10:00～12:30 | 市民健康センター調理実習室 | 慢性腎臓病の食事療法 ・自分の病態にあった食事を知ろう ・たんぱく質制限について ・食品に含まれる塩分量、カリウムについて 調理実習「これならできる腎臓病食！」 |

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル
参加費 無料
定員 12人(定員になり次第締め切ります)。
申込期限 8月20日(水)

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

献血にご協力を!

この機会にぜひご協力をお願いします。
とき 8月24日(日) 9:00～16:00
ところ 「プラント3」駐車場
対象者 18歳から69歳までの方

※ただし、65歳以上の献血は60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。



問合せ先 福祉介護課(内線397)