

集団健康診査のお知らせ

(○は午前、△は午後)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診					骨密度
		胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん	
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00
自己負担金	無料 ※心電図・眼底検査追加希望者は各500円	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円	200円
9月28日(日)		○	○	○	△	△	△
10月7日(火)	市民健康センター	○	○	○	△	△	△
25日(土)		○	○	○	△	△	△

◆**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**
【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】
*必ず受診券と健康保険証をお持ちください。*血液検査がありますので、空腹で受診してください。

【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。

【骨密度検診】
*骨粗しょう症の早期発見のため、検診を受けましょう。

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

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
9月7日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(土)	佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
14日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(土)	大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
15日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
(土)	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
21日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
(土)	林歯科医院	0765-72-1324	入善町
23日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
(土)	田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
28日(日)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
(土)	平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
10月5日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
(土)	柚木歯科医院	0765-74-0058	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。

こころと暮らし、いのちの相談会

～自殺予防のための包括支援相談会～

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。
一人で悩まずに話してみませんか。皆さんからの相談をお待ちしています。

とき 9月15日(日) 13:30～16:30(16:00受付終了)
ところ 舟橋会館(舟橋村海老江147)
対象者 心の健康、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、生活保護などの福祉、大切な方を亡くしたなど、いのちに関する相談をされたい方(本人、家族、友人など周囲の方も可)
その他 事前予約不要、相談無料、秘密厳守

問合せ先 県健康課 ☎444-3223

ゲートキーパー(自殺予防リーダー)研修会

～9月10日は世界自殺予防デーです～

自殺の原因の一つと言われている、心の病気と一人ひとりができる予防について一緒に学びませんか。

とき 9月10日(日) 13:30～15:00
ところ 滑川市役所東別館(旧市民会館)3階 大会議室
内容 「心の健康について考える～心の援助で大切にしたいこと～」

講師 臨床心理士 深澤 大地 先生
参加費 無料

問合せ先 福祉介護課(内線396)

なめりかわ市民健康フォーラム

「正しい知識で糖尿病予防」
と き 9月20日(土)
午後2時～午後4時
※健康相談コーナー
午後0時20分～午後1時50分
ところ 滑川西地区コミュニティホール
参加費 無料
定員 300人

◆一般講演

「じょうずに食べて健康長寿」
講師 富山大学附属病院 栄養部栄養管理室 副部長 矢後 恵子 先生

◆特別講演

「長生きのヒント」身近でできるメタボ・糖尿病対策」
講師 富山大学第一内科 教授 戸邊 一之先生

▼問合せ先

市民健康センター
☎475-8011

いきいき糖尿病予防教室

糖尿病は、自覚症状がなく進行し、全身の血管を傷つけ、大きな合併症を引き起こします。糖尿病の多くは、食事と運動で予防することができます。この教室では、生活習慣を

市民のための 更生保護相談会

とき 9月6日(土)、20日(土)
午後1時～午後4時
ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階会議室(滑川市シルバー人材センターの同一敷地内別館)
相談内容 青少年や成年の更生保護に関する相談
相談員 滑川地区保護司会所属保護司

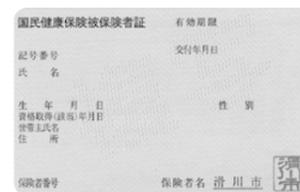
▼問合せ先

滑川地区更生保護サポートセンター
☎476-2690

国民健康保険証が更新されます

10月1日(火)からは、9月下旬に郵送される新しい保険証(パープル色)をご使用ください。今までの保険証は、10月1日(火)からは使えなくなりますので、ご自分で確実に破棄されますようお願いいたします。

保険証のカバーが必要な方は、市民課、市民健康センターに置いてありますので、ご利用ください。



問合せ先 市民課(内線383・384)

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。

とき 9月11日(日) 10:00～12:30
ところ 市民健康センター 調理実習室
内容 ◎脂質代謝異常(LDLや中性脂肪が高い場合)の食事療法
◎調理実習「かんたん動脈硬化予防食」
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 9月8日(日)

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

食育コーナー～金糸瓜のサラダ～

金糸瓜はかぼちゃの仲間、茹でるとそうめんのようになることから「そうめんかぼちゃ」とも言われています。シャキシャキとした食感を楽しみましょう。

材料(4人分)		(1人分 30kcal)	
キャベツ	1/8個	しょうゆ	大さじ1
きゅうり	1本	酢	小さじ1.5
にんじん	1/5本	ごま油	少々
金糸瓜	1/2個	さとう	小さじ1

- 作り方**
- ①金糸瓜は輪切りにし、ワタと種を取り、たっぷりのお湯で茹で、ほぐす。

 - ②キャベツ、きゅうり、にんじんは、千切りにし、茹でて冷ましておく。
 - ③調味料を合わせ、①②をあえて完成。

学校給食共同調理場栄養教諭