

## 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			
自己負担金	40歳未満	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
	40～69歳	無料						
	70歳以上	※被保険者加入の場合は自己負担あり	無料	無料	無料	無料	無料	無料
10月7日(火)	○	○	○	○	△	△	△	
25日(土)	○	○	○	○	△	△	△	
11月11日(火)	○	○	○	○	△	△	△	

◆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)

## 食育コーナー ～深層水塩って何??～

富山湾の深海333mから汲み上げた海洋深層水を使用して作った天然塩で、深層水の高濃縮水を釜で煮詰めて作っています。深層水を使用していますので、ミネラルも豊富で市販の精製塩と比べて頂ければ味の違いを感じていただけたらと思います。パノラマレストラン光彩では天ぷらメニューに天だしとともに深層水塩も添えてありますので、是非、ご賞味ください。

### アサリのニンニクバターごはん(深層水塩で味付け)

材料(3～4人分)

米	2合
アサリ	250g
タマネギ	1/2個
ニンジン	いろいろ程度
ニンニク	1片
コンソメ	1個
バター	10g
深層水塩	適量



### 作り方

- ①米は洗米し水気をきっておく。
- ②アサリは砂抜きし、タマネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③土鍋に米を入れ、適量の水を足し、コンソメを割り入れる。みじん切りにしたタマネギ、ニンジン、ニンニクを入れアサリを入れる。
- ④土鍋に火をかけ沸騰したら弱火で10分、火を消し10分蒸らしてごはんを炊き上げる。
- ⑤炊き上げたごはんにはバター、深層水塩で味をつけて出来上がり。

パノラマレストラン光彩

## 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
10月5日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ 柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
12日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	☎ 野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
13日(祝)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
19日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎ 歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
26日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ 阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
11月2日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	☎ 近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
3日(祝)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎ 小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町

\*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。

## 10月1日から定期の予防接種が追加されます

予防接種法施行令の一部改正により10月1日から、「水痘(水ぼうそう)」、「高齢者の肺炎球菌感染症」が定期予防接種として追加されました。

### ◎水痘(水ぼうそう)

対象者

①生後12カ月～生後36カ月に至るまでの方

②生後36カ月～生後60カ月に至るまでの方(今年度のみ)

※対象となる方には個別でお知らせを送付しました。案内をご確認ください。

### ◎高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象者

①今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

②101歳以上の方(今年度のみ)

③60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器などに一定以上の障がいのある方

自己負担金 2000円

※今年度対象となる方には10月中旬ごろにインフルエンザ予防接種の案内と合わせて送付します。案内をご確認ください。

※10月1日から接種は可能です。早めに接種を希望される方は市民健康センターまでお問い合わせください。

## ▼問合せ先

市民健康センター

☎475-8011

## 市民のための更生保護相談会

とき 10月4日(土)、18日(土)

午後1時～午後4時

ところ 滑川地区更生保護サポーターセンター12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ターセンター

☎476-2690

## 障がい者虐待相談窓口

平成24年10月1日から、障害者虐待防止法がスタートし、滑川市でも福祉介護課内に「障害者虐待防止センター」を設置しています。

障害者虐待防止法では、虐待を受けていると思われる障がい者を発見した場合、市町村に通報することが義務付けられています。

虐待は、虐待している人に認識がない場合や虐待されている人が虐待だと認識できない、自分から被害を訴えられない場合があります。

地域ぐるみの早めの対応や支援が、虐待されている障がい者だけでなく、虐待している家族などの抱えている問題の解決にもつながりますので、ご協力をお願いします。

## ◎通報・相談窓口

【日中】

午前8時30分～午後5時30分

福祉介護課社会福祉担当

☎475-2111(内線396)

FAX 476-5505

【休日・夜間】

午後5時30分～午前8時30分

地域包括支援センター

☎476-9400

※休日・夜間はいったん清寿荘につながり職員が折り返し連絡します。

※緊急の場合は警察署・消防署へ

※生命の危険にさらされるような虐待など。

▼問合せ先

福祉介護課(内線396)

第54回滑川市社会福祉大会

とき 10月25日(土)

午後1時30分～午後4時

ところ 滑川西地区コミュニティホール

内容 式典(市長表彰、社会福祉協議会長表彰など)、講演

講演 「笑いは健康長寿の常備薬」

講師 中井宏次さん

▼問合せ先

滑川市社会福祉協議会

☎475-7000

とやま健康パーク「滑川市の日」

【10月28日(土)～11月3日(月)】

滑川市にお住まいの方は、健康スタジアムの利用料金が半額になります。健康づくり

の機会としてご利用ください。

## ▼利用方法

身分証明書(運転免許証や健康保険証など住所が確認できるもの)を健康スタジアムの受付にてご提示の上、利用料金をお支払いください。

利用時間	一般・高校生	小・中学生
1時間	510円→260円	260円→130円
2時間30分	1,030円→520円	510円→260円
1日	1,540円→770円	770円→390円

※健康スタジアムを半額で自由に体験・利用できます。

## 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 10月22日(水) 10:00～12:30

ところ 市民健康センター 調理実習室

対象者 市民で糖尿病の治療中の方およびその家族

内容 糖尿病の食事療法

・点検しよう!自分にあったエネルギー摂取

・糖尿病食品交換表の変更点

・知って得する!血糖値を上げやすい食品

調理実習

「コツをつかんでかんたん健康(糖尿病)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 16人(定員になり次第締め切ります)

申込期限 10月16日(木)

申込み・問合せ先  
市民健康センター ☎475-8011