

元気印のおすすめメニュー

今月は、秋の味覚のさつまいもを使ったおやつをご紹介します。さつまいも、小豆は繊維質が多く、こまは抗酸化作用のあるビタミンEが含まれ、カルシウムも豊富です。ほどよい甘さのヘルシーな簡単手作りおやつで、実りの秋を楽しみましょう。

おさつごまだんご

材料(8人分)
 さつまいも 中1本
 水煮あずき 200g
 さとう 150g
 塩 適量
 すりごま 適量

作り方
 ①水煮あずきを鍋に入れ、さとうを加えて、適当な量にわらかに煮ておく。
 ②さつまいもは、適当な大きさに切り、皮付きのまま柔らかくなるまで煮る。
 ③ざるにあけて、熱いうちに皮をとってつぶす。
 ④③に塩と①のあずきを加えて混ぜる。
 ⑤好みの大きさに丸めて、すりごまをまぶす。



全重量 約1280kcal
1人分 約160kcal

滑川市食生活改善推進協議会

骨密度検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
10月16日(日)	市民会館大ホール	8:30～10:30
11月12日(土)	市民会館大ホール	8:30～10:30

負担金200円(70歳未満)

*骨密度検診は40・45・50・55・60・65・70歳(女性)の方が対象となっていますが、その他の70歳以下の希望者も受けられます。(先着70人まで)

歯周病検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
10月16日(日)	市民会館大ホール	8:30～10:30
11月12日(土)	市民健康センター	13:00～14:30

負担金無料

*歯周病検診は40・50・60・70歳の方が対象となっていますが、その他70歳以下の希望者も受けられます。(先着30人まで)

申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

アレルギー・アトピー性疾患相談会

アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を持つお子さんや、そのような病気ではないかと心配しておられる方などに対する専門医による相談会を開催します。

とき 11月1日(火) 13:30～16:00

ところ 中部厚生センター2階 講堂

内容 講義、個別相談(予約制)
講師: 金沢大学医学部小児科 東馬智子先生

個別相談、保育室の利用を希望される方は、お申し出ください。

申込み・問合せ先 中部厚生センター (☎472-1234)

10月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

- 健康診査**
- 4か月児健康診査・離乳食講習会
27日(木) 受付13:10～13:30
<H17.6月生まれの子>
 - 1歳6か月児健康診査
20日(木) 受付13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参
<H16.3月生まれの子>
 - 3歳児健康診査
14日(金) 受付13:10～13:30
<H14.6月生まれの子>

- 教室・相談**
- 母子保健
 - たんぽぽ教室(言語・発達相談)
26日(木) 13:30～15:30
<事前に案内があった幼児>
 - ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課)
6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
9:00～12:00
 - 成人保健
 - 糖尿病健康相談 3日(月) 9:00～12:00
 - 栄養教室④ 4日(火) 10:00～
 - 健診結果相談会および生活習慣改善指導
12日(水) 受付13:15～14:30
 - 生活習慣病予防教室① 25日(火) 13:30～
<詳しくは広報18ページを>

- その他**
- 虫歯予防フッ素塗布
6日(木)、18日(火) 受付13:15～13:45
<1歳6か月児健診で説明を受けられた方>
 - ポリオ予防接種
7日(金)、19日(水) 受付13:30～14:10
<詳しくは広報9月号を>

健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目					
		基本	胃	大腸	肺・結核	子宮	乳房
10月16日(日)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○
11月12日(土)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○

○印:午前にも実施

※今年度より乳房は40～49歳までの方は2方向撮影となります。

検診受付時間と受診者負担金

※今年度より集団検診受診時に受診者負担金が必要となります。負担金は検診会場受付にてお支払いください。

検診項目	受付時間	負担金(70歳未満)
基本	8:00～10:30	500円
胃	8:00～9:30	500円
大腸	8:00～9:00	200円
肺・結核	8:00～10:30	無料(喀痰検査200円)
子宮	8:00～9:00	500円
乳房	8:00～9:00	500円

申込方法

- *がん検診(胃・子宮・乳房)の申し込みは、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。
- *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へ検査セットを取りに来てください。
- *必ず受診票をお持ちください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

なめりかわ市民健康フォーラム

「もっと知ろう、もの忘れと認知症を!!」

とき 10月29日(土) 14:00～15:30
(開場13:00)

ところ 西地区コミュニティホール

参加費 無料

定員 300人

特別講演 認知症のより良い理解のために
富山県医師会理事
木戸クリニック施設長 木戸 日出喜さん

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

麻しん・風しん予防接種の接種対象年齢が変わります

平成18年4月から麻しんおよび風しん予防接種の接種対象年齢が引き下げられます。まだ未接種のお子さんは早めに受けましょう。

	現行	平成18年4月1日～
対象年齢	生後12カ月～ 90カ月未満	生後12カ月～ 24カ月未満

就学時健康診断のお知らせ

平成18年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。

時間 13:30～

寺家	10月21日(金)	東加積	10月18日(火)
田中	10月26日(水)	南部	10月25日(火)
東部	11月9日(水)	西部	10月28日(金)
北加積	10月11日(火)	受付13:00～13:25	

- ・当日は保護者付き添いのうえ必ず受診してください。
- ・内履き(児童はズック、保護者はスリッパ)を持参してください。

問合せ先 学務課(内線253)

ヘリカルCTによる肺がん検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
10月29日(土)	市民健康センター	8:30～10:30

対象者 滑川市民で40歳以上の方

(職場で検診をしている方も可)

受診者負担金 3,300円(9,300円のところ)

注:70歳以上の方も負担金がかかります

ヘリカルCT検診とは、胸部の周囲をらせん状に回転し、息を止めて約15秒で全ての撮影が終了する最新の装置です。従来のX線レントゲン撮影では発見が難しい極め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。

今年すでに市の検診や職場で胸部レントゲン検査を受けた方でも受診できます。なお、定員が多い場合は昨年受診されていない方が優先となります。

申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種対象者 ・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度を有する者およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者(医療受給者証をお持ちの方)

接種期間 11月1日～12月末

個人負担金 1,000円

<接種医療機関>

名称	所在地	電話番号
厚生連滑川病院	常盤町	475-1000
吉見病院	清水町	475-0861
荒川内科クリニック	下小泉町	475-0001
伊井外科医院	加島町	475-1160
石坂医院	嘉大窪	477-1818
岩城小児科医院	下小泉町	475-0132
加積クリニック	堀江	476-0558
くるまたにクリニック	上小泉	476-5122
車谷医院	常盤町	475-0024
さいとう内科医院	加島町	476-5110
鷹取医院	清水町	475-0345
長崎耳鼻咽喉科医院	上小泉	475-2020
長治整形外科医院	加島町	475-7170
中村内科医院	中川原	476-6222
野尻外科医院	上小泉	475-4131
松井医院	四ツ屋	475-0696
毛利医院	四間町	475-0054

接種方法 対象者に「インフルエンザ予防接種券」を送付しますので、希望者は指定医療機関でご相談ください。

※受診券は9月30日現在の年齢で、10月下旬ころ発行します。9月30日以降に対象年齢に達する方は市民健康センターにご連絡ください。

生活習慣病予防教室

最近注目されている「メタボリック・シンドローム」について学ぶ教室です。内臓脂肪量を測定したり、今までにない体験ができます。正しい知識を得て今後の生活に役立てましょう。

※メタボリック・シンドロームとは…

ウエストまわりが太くなる「りんご型肥満」の人が、軽度でも生活習慣病を一人で2つ以上もっている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。

とき 10月25日(火) 13:30～15:30

11月20日(日) 9:30～13:00

平成18年1月15日(日) 8:30～

平成18年2月1日(水) 9:00～12:00

ところ 市民健康センター

対象 肥満があり、高脂血症・高血圧・糖尿病予備軍といわれている方で年齢75歳未満の方

参加費 1,000円(内臓脂肪・動脈硬化度検査測定)

定員 20人(定員になり次第締め切ります)

申込期限 10月14日(金)

申込み先 市民健康センター (☎475-8011)