

## 元気印のおすすめメニュー

若葉も日ごとに色濃くなり、すがすがしい季節になりました。今月は、アクアポケットの開設で身近になった深層水と旬の春キャベツを使った漬物をご紹介します。

キャベツには、ビタミンや食物繊維が多く含まれており、深層水はミネラルが豊富で漬物の味がまろやかに仕上がります。今の季節ならではのおいしい食感をぜひおためしください。

### 春キャベツの漬物

**材料(6人分)**  
 春キャベツ 200g  
 にんじん 40g  
 きゅうり 60g  
 しょうが 10g  
 濃縮水 1カップ

**作り方**  
 ①春キャベツ、にんじんはせん切、きゅうりはうす切、しょうがは、細いせん切りにする。  
 ②①の切った野菜を混ぜ合わせ、濃縮水に漬け込む。  
 ③漬かり具合をみて、そのままいただく。



1人分 16kcal

滑川市食生活改善推進協議会

## 2020テレフォン富山

育児、介護、家事代行などの情報を無料で提供します。お気軽におたずねください。

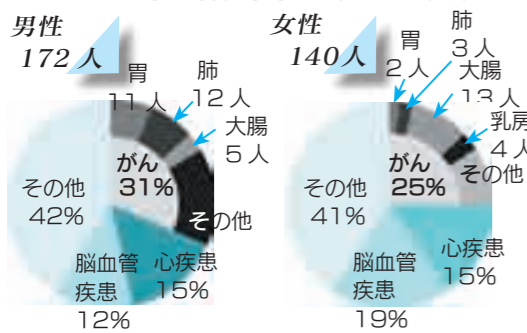
受付時間 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
 9:30～16:30

問合せ先 財団21世紀職業財団富山事務所  
 ☎444-2020

## いきいき健康づくりひとくちメモ

いよいよ健康診査がはじまります

### H15年 滑川市の死亡状況



滑川市では「がん」による死亡が約3割を占め、死因の第1位となっています。

部位別に見ると、男性では「胃・肺・大腸」の死亡が多く、働き盛りの40～60歳代に多い傾向がみられます。また、女性では30～50歳代に「乳房」60歳以上になると「大腸」が多い特徴がみられます。がん予防には「一人ひとりの生活習慣の改善」と「定期検診による早期発見・早期治療」の2つが重要となります。

5月より今年度の健康診査が始まります。受診方法には「集団検診」と「医療機関検診」があります。どちらも受診者負担金(70歳以上は無料)が必要となります。年に1度の身体の点検を受けに行きましょう!

## 5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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4か月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 &lt;H17.1月生まれの子&gt; 日常使用している</li> <li>○1歳6か月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 歯ブラシを持参 &lt;H15.10月生まれの子&gt;</li> <li>○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 &lt;H14.1月生まれの子&gt;</li> </ul>
	<p>教室・相談</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母子保健</li> <li>○すこやか子育て相談 11日(水) 9:30～11:30</li> <li>○パパママ教室 21日(土) 9:30～12:00</li> <li>成人保健</li> <li>○糖尿病健康相談(イブニング相談) 2日(月) 17:00～19:00</li> <li>○機能訓練 24日(火) 13:30～</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>○虫歯予防フッ素塗布 12日(木)、17日(火) 受付 13:15～13:45 &lt;1歳6か月児健診で説明を受けられた方&gt;</li> <li>○ポリオ予防接種 10日(火)、18日(水)、27日(金)、31日(火) 受付 13:30～14:10 &lt;詳しくは広報4月号を&gt;</li> </ul>

## パパ・ママ教室

- とき 5月21日(土) 9:30～12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)  
・赤ちゃんへの接し方  
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成17年7月～9月に出生予定日の初めてパパとママになれる方 15組程度  
(定員になり次第締め切ります)
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
- 申込方法 5月16日(月)までに、市民健康センターへ。  
(☎475-8011)

## 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	
5月16日(月)	東地区公民館	○	○	○	○	△	△	
5月24日(火)	西加積地区公民館	○	○	○	○	△	△	
6月2日(木)	中加積地区公民館	○	○	○	○	△	△	
6月9日(木)	浜加積地区福祉センター	○	○	○	○	△	△	

○印:午前にあるもの △印:午後にあるもの  
 ※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。

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	13:00～14:00	500円
乳房	13:00～14:00	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または各地区公民館などへ(浜加積は地区福祉センターにも)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)

## 守ろう健康!生かそう健康診査!

医療機関での健康診査が始まります

対象地区	受診期間
滑川東地区、西加積地区	5月2日～12月末
浜・北・東・中加積地区	5月16日～12月末
滑川西地区、早月・山加積地区	6月1日～12月末

今年度検診から以下のことが変わりました!  
 ○集団健康診査に受診者負担金が必要になりました  
 ○子宮がん検診  
 対象年齢が20歳以上の女性 受診間隔は2年に1回  
 ○乳房検診  
 対象年齢が40歳以上の女性 受診間隔は2年に1回  
 マンモグラフィ検査のみ  
 ○胸部検診 結核・肺がん検診の対象は40歳以上  
 受診機関と受診負担金(70歳以上の方は無料)

医療機関名	検診項目						
	基本健康診査	胃	大腸	肺結核	子宮	乳房	
厚生連滑川病院	○	○	○	○	○	○	
吉見病院	○			○		○	
荒川内科クリニック	○		○	○			
伊井外科医院	○	○	○	○			
石坂医院	○	○	○	○			
加積クリニック	○	○		○			
くるまたにクリニック	○	○		○			
鷹取医院	○	○	○	○			
長治整形外科医院	○			○			
中村内科医院	○			○	○		
野尻外科医院	○						
松井医院	○						
毛利医院	○	○	○	○	○		

### 個人負担金・注意事項

基本健康診査…問診・血液 600円、心電図 300円、眼底 300円 血液検査がありますので、空腹で受けましょう  
 胃(予約制)…バリウム 2000円、カメラ 2000円  
 前夜9時以降から飲食禁止、胃カメラは薬のみ可  
 ※胃カメラを受ける方は必ず保険証を持参してください。  
 大腸…200円 事前に受診医療機関へ検査セットを取りに行ってください。  
 肺・結核…レントゲン 300円、レントゲンと喀痰 500円  
 子宮…頸部 1000円、頸体部 1500円  
 乳房マンモグラフィ(予約制)…500円  
 健康診査により取得された個人の受診結果は、個人の健康管理・公衆衛生の向上を目的として、滑川市が健康診査の安全管理を行います。このことをご理解いただき、受診結果は検診実施医療機関などから滑川市へ情報が提供されることに同意の上、受診くださいますようお願いいたします。

## 24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	5月のテーマ
月	知ってください、命を救う赤いバグ
火	鼻血
水	妊婦とくすり
木	レーザーを利用した歯科治療
金	食中毒
土・日	打撲・捻挫の応急処置

提供 県保険医協会 ☎442-8000



# 健康 育児

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00  
 たんぽぽ(1歳児) 9日(月)・16日(月)  
 ひまわり(2歳児) 11日(水)・18日(水)

5日(水)	こどもの日の集い	10:00～15:30	小学生
7日(金)	英語であそぼう教室	10:00～11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
8日(土)	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	手話教室	14:00～15:00	小学生
14日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
21日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
22日(日)	折り紙教室	14:00～15:00	小学生
29日(土)	遊び塾①	9:00～12:00	小学生

## 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
5月1日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
(歯)	網谷歯科医院	475-8400	高月町
3日(水)	伊井外科医院	475-1160	加島町
(歯)	公園通り歯科	475-8881	常盤町
4日(木)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
(歯)	辻歯科医院	476-6811	中川原
5日(金)	中村内科医院	476-6222	中川原
(歯)	やすだ歯科	476-6480	上小泉
8日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(歯)	奥平歯科医院	475-0277	四間町
15日(日)	松井医院	475-0696	四ツ屋
(歯)	水橋歯科医院	475-0577	田中町
22日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(歯)	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
29日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(歯)	酒井歯科医院	475-0159	瀬羽町
6月5日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(歯)	やご歯科医院	475-6910	清水町

\*診療時間は9:00～17:00です。都合により変更になる場合がありますので、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)へ確認の上、ご利用ください。