



各種検診を受け、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう

平成19年度

成人対象の各種検診が始まります

4月から、各地区を会場とした成人対象の各種検診が始まります。

検診内容と対象年齢は、下表のとおりです。詳しい検診日程は、別途お届けする健康カレンダーなどをご覧ください。

▽受診のとき持ってくる物

- ・ 受診票綴
- ・ 健康手帳
- ・ 各検診費用(71歳までの人)
- ・ その他検診に必要な検体

過去2年間に一つでも市の検診を受けた人と、平成19年

度に初めて検診対象年齢になる人(子宮がん・乳がん検診を除く)には、受診票綴をお届けします。

検診を希望する人で、手元に受診票綴がない人は、市健康づくり推進課にご連絡ください。

また、対象年齢外で受診を希望する人は、市健康づくり推進課にご相談ください。

※一部の検診について、今年度から受診料が変更されています。

■問い合わせ先
市健康づくり推進課
☎0869-261-5962

平成19年度成人対象各種検診一覧

検診名	受診料	検診内容	備考	対象年齢
結核検診	400円	胸部間接レントゲン撮影		65歳以上
肺がん検診	800円	喀痰検査(痰中のがん細胞の有無) ※結核検診と同時に実施		40歳以上
胃がん検診	1,000円	バリウムによるレントゲン撮影(胃透視)		
大腸がん検診	300円	検便による潜血反応検査 ※検査セットは胃がん検診会場・市役所担当窓口で販売	別途容器代200円必要	
基本健康診査	1,300円	身長、体重、肥満度、血圧、心電図、眼底検査 尿検査、医師診察(内科検診) 血液検査(貧血、肝・腎機能、糖尿、脂質、尿酸)		20歳以上の女性
	700円	肝炎ウイルス(血液)検診(希望者のみ)	単独受診不可	
	600円	前立腺がん(血液)検診(希望者のみ)	単独受診不可	
子宮がん検診	1,000円	子宮頸部細胞診、視診		40歳以上の女性
乳がん検診	300円	医師による視触診		
	1,400円	マンモグラフィ(レントゲン)検査(希望者のみ) ※視触診を含む	希望者は毎年受診可	

※平成19年度中に72歳以上になる人は無料です。

ふれあいサロン活動で楽しむ 尾ノ村ふれあい会

米寿の最高齢を筆頭に65歳以上の高齢者13人(男8人、女5人)が毎月1回、近くの集会所に集まって「ふれあいサロン活動」をしており、今年度も8年になります。

定例会では、10時に開会あいさつの後、テープをかけてラジオ体操で身体をほぐし、季節にふさわしい唱歌を斉唱。気分のほぐれたところで当日の活動に移ります。

活動内容は、次のよう

- ①おしゃべり会
 - ②老人のための保健について講話と実技
 - ③お楽しみ会(ビンゴゲーム・輪投げ・お花見会・脳トレに関する など)
 - ④市の行政などについて講話
 - ⑤調理実習
 - ⑥市内見学(社協バスで、年1回)
 - ⑦年度末の懇親会(牛窓民宿、年1回)
 - ⑧その他
- 活動が終わって、買い物当



お花見会を楽しむ尾ノ村ふれあい会の皆さん

番が会費500円の中で買ってきた弁当やおやつを食べて、

次回の予定を立てて、正午過ぎに解散します。

どの会にも、体調が悪いとか、急な用事があったとかを除いて、全員が出席します。全員の協調性があればこそです。

この会は、お年寄りの引きこもりを防ぎ、コミュニティの親睦や助け合いに一役買っていると感じています。学習や情報交換の場でもあるこの会を、長く続けていきたいと願っています。

「尾ノ村ふれあい会」会長
古武哲郎さん(邑久町本庄)

旬の ごちそう



【ソラ豆とベーコンのクリームスパゲッティ】

- 材料(2人分)
- スパゲッティ 200g
 - ベーコン 70g
 - ソラ豆 約20粒
 - 白ワイン 大さじ1
 - 生クリーム 200g
 - パルメザンチーズ 大さじ2
 - オリーブ油 大さじ1強
 - 塩 適量
 - コショウ 適量

- 作り方
- ① ソラ豆はゆでておく。
 - ② フライパンにオリーブ油を熱しベーコンを炒め、白ワインを加え、アルコール分を飛ばし、皿に取り出す。
 - ③ 空いたフライパンに生クリームを加え、3分の2程度になるまで2～3分間煮詰める。
 - ④ ③にゆでたてのスパゲッティとパルメザンチーズ、取り出しておいたベーコンを入れ、塩、コショウを加えて味をととのえる。
 - ⑤ 皿に盛り付け、ゆでたソラ豆を飾る。

市栄養委員会 邑久支部
秋山清子さん(53歳・邑久町豆田)

春から初夏にかけてが旬のソラ豆。さやから取り出して空気に触れる時間が長くなると、香りや味が落ちてしまうので、手早く調理するのがおいしく作るコツです。

春らしい色どりとまろやかな味をぜひお試しください。

