

高齢者インフルエンザの予防接種

■実施期間 11月1日～12月28日の開院日

■対象者 ①65歳以上の方、②60～64歳の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（概ね身体障がい程度等級1級に相当）

※①②の方のうち、認知症などで予防接種の副反応や救済制度等の理解が困難な方、明確に接種を希望する意思が確認できない方は予防接種費用助成の対象外。

■自己負担金 1,300円（生活保護世帯は無料）

■接種方法 事前に医療機関へ予約のうえ、体調の良い時に接種しましょう。

■町内の実施医療機関

医療機関名	電話番号
あんざい整形外科クリニック	565-3511
小寺医院	565-2011
済生会川俣病院	566-2323
済生会春日診療所	566-2707
佐藤医院	566-2321
十二社クリニック	565-5230
鈴木内科医院	565-2688
むとうこどもクリニック	565-2435
村上医院	565-3637
山木屋診療所	563-2024

※町外での接種を希望する方は事前に保健センターへお問い合わせください。

大腸がん追加けんしんのお知らせ

大腸がんが増えています！

まずは気軽に便潜血検査を受けてみましょう。

■場所 保健センター

実施日	受付時間
11月28日(月)	午前9時～
11月29日(火)	午後3時まで受付

■検査内容 便潜血検査

※大腸がんやポリープから出血した目に見えない少量の血液の有無を調べます。食事制限もなく自宅で2日分の便潜血を調べる検査です。

■対象者 川俣町に住所を有している40歳以上の方で、6月、9月の住民けんしんで大腸がん検診を受けていない方（町の人間ドック受診者、受診予定者は除く）。

■検査キット（採便容器）等の配布

11月4日(金)から次のとおり配布します。

場所	配付時間
各地区公民館	開館日の開館時間内
保健センター	午前8時30分～ 午後5時15分（土日除く）

健康だより
Vol.201



カリウム摂取で 高血圧を 予防しよう！

カリウムやナトリウム（塩分）は、ミネラルといって、生命の維持に欠かせない栄養素です。食事で塩分をとりすぎても、カリウムを十分にとっていると、カリウムが細胞に取り込まれ、ナトリウムが体外に追い出されることで、血圧の上昇を防ぐことができます。

カリウムを多く含む野菜や果物

とろろこんぶ	アボカド
干しひじき	バナナ
みつば	メロン
里いも	キウイ
やきいも	さくらんぼ
たけのこ	いちご
じゃがいも	みかん
春菊	もも
キャベツ	りんご
きゅうり	びわ

減塩を長続きさせるコツ

塩味を一品に集中させるのがよいといわれています。特に自分の好きな料理はあまり減塩せず他の料理で減塩すると、好きな料理がおいしい、食事全体がおいしかったと感ずることが出来ます。

味付けを工夫して減塩

塩分のかわりに、他の旨味で味付けを工夫するだけで減塩することができます。例えば、塩分を酸味（レモン、すだち、酢）、香辛料（こしょう、とうがらし）、香味野菜（わさび、みょうが、しょうが）、うまみ（だし、こんぶ）に変えるだけで美味しい料理が作れます。

保健センター

☎ 保健センター (Tel. 565-2279)

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 11月4日(金) 午前9時～11時45分

■内容 身長・体重・体脂肪・肺活量測定、健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回の健康チェック日は、12月7日(水)です。骨密度測定も行います。

ヘルシーメニュー料理教室

季節の食材を活用し、日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。町民であればどなたでも参加できます。

■日時 11月25日(金) 午前9時30分～12時30分

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■定員 20人

■参加費 500円

■持参するもの エプロン・三角巾

■場所 保健センター

■申込締切

11月18日(金)まで(電話可)

※今年度最後の教室です。



乳がん検診のお知らせ

申込期限は過ぎましたが定員に余裕がありますので申し込みを再度受け付けます。検診を希望される方は空いている日程を問い合わせのうえ、郵送されている「乳がん検診申込書」(はがき)で申し込んでください。

※30歳以上の偶数年齢の方には個別に案内を通知しています。該当でない方も、昨年度未受診の場合は受けることができますので、保健センターに問い合わせください。

乳がんは、女性が患うがんの中で最も多いがんで、12人に1人が乳がんにかかるといわれています。しかし、検診で自覚症状がない早期で発見すれば、9割以上のケースで治療が期待できます。

■マンモグラフィ(乳房X線)検査:40歳以上の方

視触診だけでは発見できないしこりや石灰化のある小さな乳がんを発見できます。

■エコー(超音波)検査(30歳代の方)

医師の視触診や自己チェックで発見できないしこりが発見できます。

■視触診(30歳以上の方)

医師が目と乳房を観察してくぼみがないかどうか、手で触れてしこりがないかどうか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないかどうかなどを観察します。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種

平成28年4月に通知を送付した方でまだ予防接種を受けていない方は、平成29年3月31日までに受けてください。なお、書類の再発行を希望される方は、保健センターまでおいでください。

ちびっこカレンダー 11月



会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく!

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内 容
9 (水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
11月 22 (火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	28年6月21日～ 8月22日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
22 (火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	27年12月21日～ 28年2月22日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等
24 (木)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談