

## ◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

- 来所の際は必ずマスクを着用する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。

## ヘルスメイトの おすすめメニュー

タンパク質やカルシウム、食物繊維を手軽に摂れるメニューをご紹介します！

### ～高野豆腐の肉詰め煮(2人分)～

#### 【材 料】

- |       |     |       |          |
|-------|-----|-------|----------|
| ・高野豆腐 | 1個  | ・水    | 100ml    |
| ・豚ひき肉 | 40g | ・花かつお | 2g       |
| ・人参   | 5g  | ☆片栗粉  | 0.8g     |
| ・えのき  | 5g  | ☆塩    | ひとつまみ    |
| ・玉葱   | 5g  | ☆酒    | 5g(小さじ1) |

- A**
- ・ 醬 油 2.5g(小さじ1/2程度)
  - ・ みりん 2.5g(小さじ1/2程度)
  - ・ 砂 糖 1.0g(小さじ1/2程度)
  - ・ 塩 ひとつまみ

#### <1人分の栄養価>

|       |        |     |       |
|-------|--------|-----|-------|
| エネルギー | 93kcal | 鉄 分 | 0.9mg |
| 蛋白質   | 8.4g   | 食 塩 | 0.6g  |
| 脂 質   | 6.1g   |     |       |

#### 【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、押し洗いして水が白く濁らなくなったら水気を絞る。  
半分に切り、切り口に切り込みを入れて袋状にする。  
鍋に湯を沸かし、花かつおを入れて3分程煮出してかつおだしを作る。
- ②人参、玉葱、えのきはみじん切りにする。ボールに入れて豚ひき肉・片栗粉・塩・酒を入れてよく混ぜ合わせ、高野豆腐の切り込みに詰める。
- ③かつおだしにAの調味料を加えて火にかけ、煮立ったら高野豆腐の肉の面を上にして並べる。アルミホイルで落とし蓋をして弱めの中火で約15分煮込む。



#### ★ポイント

- ・お肉の量は多めなので高野豆腐に押し込んで詰めてください。高野豆腐が破けてしまっても問題なく煮込むことができます。
- ・かつおだしはお湯に本だしを溶かして代用できます。

## 令和4年度 がんサロンのお知らせ

がん患者さんや、そのご家族が悩みごとを語り合い、体験を分かち合いながら情報提供をし、お互いを支え合う交流の場です。

無理に話さず、聞くだけでもかまいません。

看護師、保健師、ソーシャルワーカー、管理栄養士など様々な専門職が皆さんをサポートします！



### ◆新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください◆

- 熱、咳・くしゃみ、倦怠感など体調が悪い方は参加をお控えください
- 参加される方はマスクの着用をお願いします。

#### ●日 程

- 第1回：5月10日(火) 交流会
- 第2回：7月26日(火) がんと食事の豆知識・交流会
- 第3回：9月13日(火) 交流会
- 第4回：11月29日(火)

人生100年時代～知得情報～・交流会

- 第5回：1月17日(火) 交流会
- 第6回：3月14日(火) 療養に役立つ知識・交流会

#### ●時 間 13:30～14:30

#### ●場 所 八雲町シルバープラザ (八雲町栄町13番地1)



#### ●参加料 100円(飲み物代)

- 対 象 がん患者さん・がん患者さんのご家族  
(かかりつけの医療機関を問わず、参加していただけます)
- ・事前の申込みは必要ありません。
- ・感染症の状況等により、中止する場合があります。開催状況は前日までにお問い合わせください。

#### ●お問合せ先

【参加に悩んでいるなど、気になる事があれば下記までご連絡下さい】

- ・八雲総合病院 地域医療連携係 (☎0137-63-2185)
- ・八雲町保健福祉課 健康推進係 (☎0137-64-2111)
- ・北海道八雲保健所 企画総務課企画係 (☎0137-63-2168)

## 記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課健康推進室  
健康推進係(保健師)

☎2-2454



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

## 長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。



# 健康セ

## 乳がん・子宮がん検診・骨粗しょう症検診のお知らせ

4箇所の医療機関・検診機関で検診を実施します。定期的な健康管理に役立てましょう！  
がん検診無料クーポン対象の方、生活保護を受給している方は無料です。

★対象者 乳がん検診：40歳以上の女性で町民の方  
子宮がん検診：20歳以上の女性で町民の方  
骨粗しょう症検診：40歳以上の女性で町民の方

2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★検診料金 ◇乳がん検診 40歳代 1,900円  
◇乳がん検診 50歳以上 1,600円  
◇子宮がん検診（頸部） 1,800円  
◇子宮がん検診（体部） 700円  
◇骨粗しょう症検診 300円

令和4年度クーポン券対象者は無料

★申し込み 保健福祉課 健康推進係 ☎2-2454

### ①札幌バスツアー検診（北海道対がん協会）受付中 5月13日まで

送迎バスで札幌がん検診センターに向き、日帰りで検診を受けられます。  
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診を同日に受けることができます。

乳がん検診  
子宮がん検診  
骨粗しょう症検診

5月21日（土） 役場6:30出発 14:30頃着予定  
申込み：5月13日（金）まで（健康推進係まで）  
・乳がん検診は女性の検査技師が実施します。  
・子宮がん検診は追加で超音波検査（1,100円）も実施できます。



### ②長万部町立病院

受付中

骨粗しょう症検診

火・金曜日 10:30～  
受たい検診日の7日前までに申込み（健康推進係）  
病院への予約は必要ありません  
※町立病院の乳がん検診は令和3年度で終了しました。

令和4年度

がん検診無料クーポン券  
対象の方

4月号広報でお知らせした、  
がん検診無料クーポン券は対象  
の方に7月上旬に発送する予定  
です。

左記の検診でも使用できます  
ので、申込時にクーポン券を  
発行いたします。

### ③伊達赤十字病院

受付中

乳がん検診

①月～金曜日→9:30/10:00 ②月～木曜日→13:30(不定期)

子宮がん検診

①月～木曜日→10:00/11:00

・健康推進係へ申込み後、病院へ検診日の予約をしてください。  
→☎0142-23-2211（内線221）  
・検診の詳細な日程は予約時に確認ください。

### ④八雲総合病院 7月から実施予定です。改めて広報でお知らせいたします。

## 1歳6か月児 3歳児・5歳児健診

○日時：5月20日（金）13:00～

○対象者

- ・1歳6か月児  
令和2年9月19日～令和2年11月20日生まれ
- ・3歳児  
平成31年3月19日～平成31年4月30日生まれ
- ・5歳児  
平成29年3月19日～平成29年5月20日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合はご連絡をお願いします。

## 乳幼児歯科相談・フッ化物塗布

歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談、指導を行っています。

上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物  
を塗布し、むし歯から守りましょう。



5月16日（月）までに電話でご予約ください。

○日時 5月26日（木）13:00～

○持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

