

◆健診等にこられる際のお願い◆

☆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、マスクを着用する。
- 当日は、発熱や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、受付時間に来所する。

2月 がん検診・健康診査・肝炎検査

今年度最後の健診です！未受診の方はぜひご検討ください。



日時

検診日	受付時間	会場	申込期限
令和8年 2月5日(木)	① 7:00～ 7:30 ② 7:30～ 8:30 ③ 8:30～ 9:30 ④ 9:30～10:30 ⑤10:30～10:45 の中で、指定された時間*	ふれあい健康センター (長万部町役場内)	1月30日(金)まで

※①7:00～7:30の場合、7:00～7:15など15分刻みの受付時間になります。

検(健)診内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検査の内容
胃 が ん 検 診	40歳以上の町民	2,000円	胃バリウム検査
肺 が ん 検 診		500円	胸部レントゲン検査
大 腸 が ん 検 診		400円	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の町民で男性	600円	血液検査
肝 炎 検 査 (B型・C型肝炎)	40歳以上の町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	1,000円	
エキノコックス検診	小学校3年生以上で過去5年以内に検診を受けていない町民	無料	
特 定 健 診	40歳以上の国保加入者（対象者には受診券発行済み）		身体測定 腹囲測定 血圧測定 尿検査 血液検査 医師の診察
後期高齢者健診	後期高齢者医療対象者		
健 康 診 査	生活保護受給者		

がん検診クーポン券対象者は無料です

受診までの流れ

①電話または
窓口で申込む



②問診票を受け取り、
記入する



③当日受診する



ご希望の健診(検診)の種類、受付時間をお伝えください。

注意点

- 各受付時間に定員がございますので、お早めに申込みください。
- 胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受診する場合は、前日夜8時以降飲食できません。薬を服用している方は、検診の2時間前までに服用して受診してください。



帯状疱疹ワクチン 接種ご希望の方はお急ぎください

帯状疱疹ワクチンは令和7年度から定期接種になりました。それに伴い、長万部町で実施している**帯状疱疹ワクチン任意接種助成事業は令和7年度(令和8年3月末)で終了します。**

組換えワクチン(2回接種)をご希望の方は、令和8年1月中旬に1回目接種を終えないと2回目接種時に助成を受けることができなくなります。接種希望・詳細については、保健福祉課健康推進係までご連絡下さい。

◆ 定期接種について ◆

定期接種対象者には4月に個別通知をしています。

◆ 任意接種について ◆

50歳以上の町民を対象に、定期接種の時期を待たずに接種を希望する方はご検討ください。

※過去に自己負担で帯状疱疹ワクチンの接種を完了している方は定期接種・任意接種の対象外になります。また、任意接種を完了した場合、定期予防接種の対象年齢になっても公費負担で接種をすることができません。

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。

ふれあい健康セ

食育教室を実施しました！



さかえ保育所



調理のあとは、4つの栄養素についての講話を行い、栄養素について学習しました。

野菜大豆おやきは、各クラスに配られ給食の時間に美味しく食べました！

10月21日にさかえ保育所、11月13日いずみ保育園で長万部町ヘルスマイトの会協力のもと、食育教室を実施しました。

今回は、年長さんと「野菜大豆おやき」を作りました♪



いずみ保育園



調理実習で作った
野菜おやきのレシピを紹介します
栄養満点なので、
ぜひ作ってみてください☆



〈材料〉 こどもの手の平サイズ2個分

- 大豆（水煮）……15g
- 枝豆……5g
- コーン……8g
- にんじん……8g
- とろけるチーズ……10g
- 薄力粉……10g
- 片栗粉……3g
- 水……12g
- サラダ油……適量

〈作り方〉

- ①枝豆・コーンを細かく刻む。
にんじんはすりおろし、ペーパーで絞って水気を切る。
- ②大豆をボールに入れて、細かく潰す。
- ③ボールに【枝豆・コーン・にんじん・チーズ・薄力粉・片栗粉】を入れ、よく混ぜる。
- ④水は固さを調節しながら、少しずつ入れる。
- ⑤生地が出来たら、手のひらの大きさに丸める。
- ⑥フライパンに油をひき弱火～中火で両面軽く焦げ目が付くまで焼く。



~~~~！！完成！！~~~~

お好みの具材を入れ、  
アレンジを加えて楽しんでみてください！

## すくすく教室に集まれ～！

12月のテーマは

「お家でできる親子あそび！」です。

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんといふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

- ★日 時 12月17日（水）午前10時～11時30分
- ★会 場 子育て支援センター（さかえ保育所内）
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さん

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係（保健師）

☎01377-2-2454



## すくすく教室～運動教室を実施しました～

10月のすくすく教室では、函館からインストラクターの蛸沢先生をお呼びし、ストレッチや親子で出来る運動などを行いました。日々の育児で自分のために身体を動かす機会が少ないお母さん方が、リフレッシュできる良い機会となりました☆

