

センター通信

◆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。

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ ～忘れていませんか？予防接種～

- 対象年齢** 1. 令和7年度中に、65歳になる方
※対象者は毎年度変わります

接種は令和8年3月末までです。
対象の方はまずは役場に申請を！

対象年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生

2. 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいを有する方



接種方法 成人用23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）を1回接種

注意事項 過去に1回でも肺炎球菌（ニューモバックス）の接種を受けた方は助成の対象外

接種費用 自己負担 5,230円 (料金8,230円のうち町が3,000円を助成)

接種場所 長万部町立病院

栄養士コラム ≈ レシピ紹介 ≈

毎年、老人クラブや町内会を対象に介護予防や食生活改善のための料理教室を実施しています。
料理教室の詳細や開催希望等の団体がございましたら、保健福祉課 栄養士までご連絡ください！
料理教室でオススメの1品「大根と胡瓜の塩昆布中華サラダ」を紹介します♪

「大根と胡瓜の塩昆布中華サラダ」

(2人分)

- ・大根 90g
- ・きゅうり 50g
- ・鶏ガラスープの素 2.6g
- ・ごま油 6g
- ・塩昆布 2g

【栄養価】 1人分

- | | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 39kcal | たんぱく質 | 0.6g |
| 脂質 | 3.1g | 塩分 | 0.2g |

さっぱりしていて食べやすいサラダです！
塩分も少なく、高血圧予防にもピッタリの副菜
となっています☆



～作り方～

- ①大根の皮をむいて、千切りにする。きゅうりは細切りにする
- ②ボウルに食材・調味料をすべて入れ、全体に味をなじませる

——完成——

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

すくすく教室・ のびのび広場のお知らせ!

2月のテーマは
「災害への対策、していますか?」です

地震や津波などの災害に備えて対策はしていますか? 気になっていてもなかなか手をつけてにくい「災害への対策」。何を準備したらいいの? どこに避難したらいい? 長万部町の災害対策と併せて日頃の疑問にお答えします。



おもちゃも準備していますので、親子で遊びながら気軽に参加できます。妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんと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 2月18日(水)午前10時~11時30分

会 場 ふれあい健康センター(長万部町役場内)

対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎します

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布(予約制)

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、むし歯を予防しましょう。

なお、相談当日の混雑緩和のため、**予約制**でご案内します。

相談を希望される方は、**2月16日(月)までにご連絡ください。**

日 時 2月26日(木)13:00~

会 場 ふれあい健康センター

持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳



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)

☎2-2454



乳がん・子宮がん・ 骨粗しょう症検診実施中

下記の医療機関で通年で検診を実施しています。

町で発行している**受診券**を持参すると**格安**で検診を受けることができます!

対象者
(女性町民)

①乳がん検診: 40歳以上
②子宮がん検診: 20歳以上
③骨粗しょう症検診: 40歳以上
※①、②については、2年に1回の検診となりますので、昨年度受けていない方が対象

検診料金

乳がん検診	40歳代	2,000円
乳がん検診	50歳以上	1,700円
子宮がん検診(頸部)		1,800円
子宮がん検診(体部)		800円
骨粗しょう症検診		400円

検診の申込み

- ①保健福祉課健康推進係に受診券発行の申請をする
- ②病院に検診日時の予約をする
- ③予約日に受診券を持って受診する
- ④検診後、病院の会計で検診料金を支払う

★検診場所や日時は下記のとおりです

◆八雲総合病院◆

予約電話番号: 0137-63-2185 (代表)

乳がん検診	火・木曜日→午前中 ※要予約 時間は予約受付時にご案内
子宮がん検診	月・火・木・金曜日→9:00~11:30 ※子宮がん検診のみの場合は予約の必要はなく、検診実施日に直接受診可能

◆伊達赤十字病院◆

検診予約の電話番号: 0142-23-2211 (内線221)

乳がん検診	①月~金曜日 → 9:30~ ②月~木曜日 → 13:30
子宮がん検診(頸部)	①月~水曜日 → 9:00~ ②木曜日 → 9:30~

※検査の種類や予約状況により開始時間が異なります

※検診の詳しい日程は予約時に確認ください

※乳がん、子宮がん検診(頸部)ともに予約が必要

◆長万部町立病院◆

骨粗しょう症検診	月~金曜日 10:30~ 受診希望日の7日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください ※病院への予約は必要ありません
----------	--

乳がん・子宮がん検診無料クーポン券対象の方も上記の医療機関で受診することができます!

2月末が期限となっている医療機関がありますので利用時にはご確認ください