

受けよう!! 年に1度の特定健診・がん検診

★ みんなの
保健センター増刊号 ★

平成26年度健診(検診)申込受付がはじまります。からだの状態は、生活習慣や加齢によって常に変化しています。がんも生活習慣病も、初期段階では自覚症状がありません。年に1度は、健診(検診)を受け、からだに病気の芽が出ていないかを確認し、健康管理に役立てましょう。

健診を
受けよう



平成26年度 健診日程表

		月 日		対 象 地 区	会 場	受付時間	
特定健診・がん検診	5月	13日	火	花丘町、若葉町、新町(1・2)	小泊保健センター	7:00~8:30	
		14日	水	派立、上町			
		15日	木	浜町、入舟、折戸、温泉町			
		16日	金	下前(上・中・浜)	すくすくしたまえ館		
	6月	11日	水	富野、豊島、長泥	田茂木防災センター		
		12日	木	田茂木、下豊岡			
		13日	金	芦野、上豊岡、福浦			
	7月	10日	木	派立(上・中・下)、向町上	中里保健センター		
		11日	金	向町下、五林、大沢内、二タ見			
		14日	月	宮川、宮野沢、深郷田(上、下)			
		15日	火	八幡、竹田、尾別、上高根			
	8月	18日	月	若宮、薄市上	内 潟 公 民 館		
19日		火	下高根、薄市下				
20日		水	今泉(上、下)				
8月	24日	日	地区の健診を受けることができなかった方	中里保健センター	7:00~8:30		
女性健診	5月	21日	水	花丘町、若葉町、新町(1・2)、上町、浜町	小泊保健センター	12:00~13:00	
		22日	木	派立、入舟、折戸、温泉町、下前地区			
	6月	9日	月	武田地区全域	田茂木防災センター		
	7月	22日	火	内潟地区全域	内 潟 公 民 館		
	8月	4日	月	派立(上・中・下)、向町(上・下)、五林、宮川	中里保健センター		11:00~12:00
5日		火	宮野沢、深郷田(上・下)、八幡、大沢内、二タ見、竹田、尾別、上高根				
骨密度検診	7月	25日	金	中里地区全域	中里保健センター前	9:00~9:15	
				武田地区全域	武 田 公 民 館 前	10:20~10:30	
				内潟地区全域	内 潟 公 民 館 前	11:10~11:20	
				小泊地区	小泊保健センター前	13:30~13:40	
				折戸、下前地区	すくすくしたまえ館前	14:30~14:40	

◆申し込み方法

保健協力員が「平成26年度総合健診のお知らせ」と「受診調べ用紙」を毎戸配布します。受診調べにご記入の上、保健協力員または保健センターにお申し込みください。

問い合わせ先 【中里保健センター】Tel 57-3920 【小泊保健センター】Tel 64-3748



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(1月9日)

- ①口頃むし歯をつくらないうつ気をつけていることは??
- ②わが子の自慢できることは??



古川晴貴ちゃん
(宮野沢)

- ①毎日の仕上げ磨き
- ②元気なところ



工藤悠正ちゃん
(薄市下)

- ①食べない時間をきちんととっている
- ②誰ともあいさつできる



永坂琉葵ちゃん
(下前上)

- ①毎日の仕上げみがき
- ②いつも元気な所

※今回の健診でむし歯のない子は10人中3人でした。

守ろう!! こどもの歯と健康

◎『フッ素塗布』で むし歯予防!!

町では乳幼児期のむし歯対策として、これまでフッ素を使ったむし歯予防を推奨してきました。フッ素は、エナメル質を強化し、むし歯菌から歯を守る働きや歯の再石灰化を促進するため、初期のむし歯を治してくれる力があります。フッ素は生えたばかりの歯ほど吸収する特徴があることから、フッ素塗布の機会をより拡充し、むし歯予防に役立てることを目的に、平成26年度より1歳6カ月児健診、2歳6カ月児歯科健診、3歳児健診においてフッ素塗布を行うこととなりました(*希望者に行います)。

むし歯予防は、毎日の歯みがき(仕上げみがき)と正しい食生活が基本です。家族みんなでむし歯予防!子どものきれいな歯を守りましょう。

計画的に予防接種を受けましょう

赤ちゃんはお母さんから病気に対する抵抗力(免疫)をもらって生まれてきますが、数カ月で

自然に失われていきます。子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。その助けとなるのが予防接種です。予防接種を正しく理解し、大切なお子さんの健康に役立てましょう。

- ・接種スケジュールなどご不明な点は、保健センターや医療機関にご相談ください。
- ・体調不良や諸事情により定期接種の機会を逃した人、かかりつけ医での接種を希望される人は、保健センターまでご連絡ください。

※『平成26年度乳幼児健診日程表』を対象児がいるご家庭に通知しております。日程表が届いていない場合は、保健センターまでお知らせください。

みなさんの健康づくりを応援します

保健センターでは、健康づくりを応援する出前講座や自主グループ(運動・育児サークルなど)の活動を応援しています。

- 支援内容: 会場の提供、健康教育や話題提供(保健師や栄養士、食生活改善推進員など)、講師の紹介など
- 対象グループ: 健康づくり(営利目的としない)を目的と

して活動するグループやサークル、会社や町内会などの健康教室など

■出前講座の例

- ・健康管理について: 「メタボを予防しよう」「健康づくりに役立つヘルシーメニュー」
- ・歯の健康について: 「健康な歯を育てよう」「口の中の健康を考えよう」
- ・その他: 「乳幼児期から始める食育」「ストレスと上手に向き合おう」など

詳細が決まっていない場合もご

相談に応じます。

- 利用料: 施設使用料・講師料は無料(ただし調理実習などの場合、材料費などはご負担いただきます)

■使用可能な会場

- ・中里保健センター(訓練室・会議室・調理室)
- ・小泊保健センター(訓練室・和室・調理室)

■申込方法

会場の使用や出前講座を希望するグループは、各保健センターにお申し込みください。

こんにちは! 食生活改善推進委員会です

~魚の栄養を引き出すメニュー~ “えびとレタスの炒め物”

【材料】 4人分

- えび...100g レタス...1個
- しょうが・にんにく・長ねぎのみじん切り...各小さじ2 片栗粉少々...適量
- 油...大さじ1 揚げ油...適量
- 〈えび下味用〉酒...大さじ1、片栗粉...小さじ2、塩・こしょう...少々
- 〈A〉酒大さじ1、中華スープカップ1/4、塩・こしょう...少々



【作り方】

- ①えびは背ワタをとって殻と尾をとり、背に切れ目を入れる。片栗粉をまぶして、手でよくもみ込む。水で洗って臭みを取り、下味用の調味料をまぶしてしばらくおく。
- ②①のえびの水けをふき、低めの温度の揚げ油に入れて油通しをする。
- ③レタスを大きくちぎる。
- ④鍋に油を熱してしょうが、にんにく、長ネギのみじん切りを炒め、香りが出たらレタスを加える。えびも加えて炒め合わせ、Aで調味して水溶き片栗粉大さじ1を回し入れてとろみをつける。

■えびに含まれるタウリン...タウリンには、高血圧や脳卒中を予防し、肝臓のコレステロールを下げる働きがあります。

まちのイベントカレンダー

4 月			5 月		
16	水		1	木	
17	木		2	金	
18	金		3	土	
19	土		4	日	8:30~ 第6回西北五春季陸上競技選手権大会 (運動公園)
20	日	10:00~ 駅ナカ春まつり (駅ナカにぎわい空間)	5	月	
21	月	10:00~12:00 運動教室 (中央公民館)	6	火	
22	火		7	水	14:30~16:30 運動教室 (中央公民館) 13:00~14:00 健康相談 (小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談 (すくすくしたまえ館)
23	水	13:30~ 北光寿大学開講式 (日本海漁火センター)	8	木	12:15~ 3歳児健診 (中里保健センター)
24	木	乳児健診 (中里保健センター)	9	金	10:00~ 高齢者教室 (中央公民館)
25	金		10	土	
26	土	9:00~ ヤリイカ味覚まつり (こどもり道の駅ポントマリ)	11	日	
27	日	9:00~ ヤリイカ味覚まつり (こどもり道の駅ポントマリ)	12	月	10:00~12:00 運動教室 (中央公民館)
28	月		13	火	7:00~8:30 がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺)・特定健診 (小泊保健センター)
29	火		14	水	7:00~8:30 がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺)・特定健診 (小泊保健センター)
30	水		15	木	7:00~8:30 がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺)・特定健診 (小泊保健センター)

館山 傳三郎 84 (深郷田上)
 松田 夢美雄 66 (豊島)
 秋田 正則 86 (派立上)



成田 美保子 (下前上)
 関友 幸 (鱈ヶ沢町)
 高屋敷 奈津子 (階上町)
 奈良 金良 (下前浜)
 荒木 恵子 (北海道)
 永坂 友公 (温泉町)
 青野 ゆきえ (愛媛県)
 鎌田 康孝 (上高根)
 立川 裕子 (福島県)
 秋元 洋胤 (芦野)
 佐々木 真美 (つがる市)
 奥谷 洋 (尾別)



外崎 唯菜 (女・雄聖) 宮野沢



(2月届出分)

戸籍の窓口

山田 正久 47 (下前上)
 角田 正光 68 (小泊派立)
 久保田 正き 95 (新町二)
 龍野 哲朗 77 (下前中)
 太田 一義 81 (新町二)
 青山 ミエ 87 (今泉下)
 長利 俊吉 79 (芦野)
 野上 ツヨミ 89 (下高根)
 古川 兵衛 84 (五林)
 小野 美代 99 (上高根)
 秋元 かつみ 82 (深郷田下)
 加賀田 秀茂 83 (豊島)
 成田 行雄 84 (薄市上)
 佐々木 恒雄 82 (下高根)
 長利 嘉直 67 (深郷田下)
 木村 卯三郎 92 (上高根)
 田中 義春 79 (豊島)

人のうごき	
2月末現在(前月比)	
人口	12,434人(-32)
男	5,877人(-22)
女	6,557人(-10)
世帯数	5,191戸(+1)
出生	1 / 死亡 21
転入	10 / 転出 22