

●保健センター

※乳幼児健診・健康(育児)相談の日程は保健カレンダーをご覧ください

| 種類 | 日程 | 備考 | 場所・時間 |
|--------|----------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| こころの相談 | 4/9(月) 午後1時30分～4時 | 不安、不眠、イライラなどでお困りの本人又は家族の方からのご相談に精神保健福祉士が応じます。 | 保健センター(予約制) こころの相談専用 ☎992-3490 |
| 予防接種 | 4/3(火) | 対象は平成17年10月～平成18年3月生 | 保健センター 午後1時45分～2時30分 持ち物:母子健康手帳・予診票 予防接種専用☎992-3100 |
| | 4/10(火) | 対象は平成18年4月～平成18年6月生 | |

三種混合の予防接種が個別接種になります

4月より、三種混合が個別接種になります。通知が届いた方は、接種間隔を守って指定医療機関でお受けください。すでに集団接種の通知が届いていて、まだ接種を完了していない方(7歳6か月未満)は、保健センターへ連絡ください。

食生活改善推進員協議会コーナー

骨から健康!カルシウムをとる工夫。

●●切干し大根のチーズのり酢(4人分)●●

(一人分のカルシウム74mg)

- 切干し大根はたっぷりの水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- さけるチーズは細くさき、1/2の長さに切る。
- きゅうりは千切りし、塩少々をふってしんなりさせ、絞っておく。
- のりは一口大にちぎる。
- Aの調味料をあわせ①を数分漬ける。その後、きゅうりとチーズと一緒に混ぜ合わせる。
- 食べる直前にのりを加えひと混ぜする。

切干し大根……15g
さけるチーズ(プレーン)……1本(30g)
きゅうり……1本
のり……1枚

A

- 酢……大さじ2
- だし汁……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- 塩……少々
- 赤とうがらし(小口切り)……少々

平成19年度 松伏町保健カレンダーの保存をお願いします。

広報3月号に保存版として、保健カレンダーを折り込みました。

乳児からご年配の方に関する健(検)診や相談・教室などに関する予定表です。

保存して、健康づくりにお役立てください。

保健カレンダーの訂正をお願いします。

| | 訂正前 | 訂正後 |
|------------------|--------------|---------------|
| 母子健康手帳の発行時間 | 8:30～17:30 | 8:30～17:00 |
| お達者道場(松伏会館) | 毎週木曜日 | 第1・2・4 金曜日 |
| お達者道場(大川戸農村センター) | 9:30～11:30 | 13:30～15:30 |
| 越谷保健所 住所 | 越谷市越ヶ谷 4-2-6 | 越谷市越ヶ谷 4-2-26 |

小児時間外(初期救急)診療

(午後7時～9時30分)

…事前に電話で患者さんの状態を伝えてから受診してください…

| | | |
|--------|------------|----------|
| 4/4(水) | 岡村医院 | 991-7203 |
| 11(水) | 津田医院 | 993-3111 |
| 5/2(水) | 宮里こどもクリニック | 991-5010 |

休日当番医(午前9時～正午)

……電話でご確認のうえ、受診してください……

| | | | |
|--------|---------------|-------|----------|
| 4/1(日) | 安藤医院 | 内 | 991-3419 |
| 8(日) | 岡村医院 | 婦・小・内 | 991-7203 |
| 15(日) | 津田医院 | 内 | 993-3111 |
| 22(日) | ねもとレディースクリニック | 婦・産・内 | 991-5216 |
| 29(日) | 宮里クリニック | 産・婦 | 991-2912 |
| 30(月) | 宮里こどもクリニック | 小・内・皮 | 991-5010 |
| 5/3(木) | 埼玉筑波病院 | 内・外 | 992-3151 |
| 4(金) | 埼玉野村病院 | 内・外 | 992-0411 |
| 5(土) | 埼玉野村病院 | 内・外 | 992-0411 |
| 6(日) | 埼玉野村病院 | 内・外 | 992-0411 |

健診のお知らせ

～自分の健康は自分でつくりましょう!～

自分の体のこと分かっていますか?不健康が一番困るのは、自分自身です。健康の自己管理をしましょう。

【対象】町内在住で健診を受ける機会のない方で、平成20年3月31日までに対象年齢になる方。

65歳以上の方には、介護予防を目的に、健診項目が追加されます。また、事前に生活機能調査票の記入がありますので「集団」「個別」健診ともに事前申込みをお願いします。介護いらずの健康で元氣なお年寄りを目指して、積極的に健診を受けましょう。

集団健診と個別健診のいずれかを選んでお受けください

| 集団健診 | ※料金については、項目により一部変更されました | | |
|----------|-------------------------------------------------------------|---------|------------------|
| 検診項目 | 内容 | 対象 | 料金(※) |
| 基本健康診査 | 診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液(血糖・貧血・コレステロール・肝機能)検査など 該当者のみ心電図・眼底検査 | 30歳以上の方 | 1,300円 |
| 胃がん検診 | 胃部X線検査 | 40歳以上の方 | 1000円 |
| 大腸がん検診 | 便潜血検査 | 40歳以上の方 | 600円 |
| 肺がん・結核検診 | 胸部X線検査(必要な方のみ痰の検査) | 40歳以上の方 | 300円 (痰 500円) |

【日程・会場】

| | | | | | |
|----------|----------|----------|--------|----------|--------|
| 5月18日(金) | 保健センター | 5月26日(土) | 松伏町役場 | 5月31日(木) | 保健センター |
| 5月19日(土) | 老人福祉センター | 5月27日(日) | 松伏町役場 | 6月1日(金) | 保健センター |
| 5月21日(月) | 保健センター | 5月29日(火) | 保健センター | 6月3日(日) | 保健センター |
| 5月22日(火) | 保健センター | 5月30日(水) | 保健センター | 6月4日(月) | 保健センター |

【予約時間】 午前8時から11時までの30分きざみ(定員になり次第締切り)
午前8時、8時30分、9時、9時30分、10時、10時30分、11時

【申込み】 4月23日(月)～5月11日(金)(土・日・祝日を除く)の午前8時30分から午後5時までに、希望日・時間・検診項目を保健センターへ
☎992-3170・992-3100

※初日は大変混み合い、電話がつながりにくくなります。窓口でも受け付けいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

個別健診

※料金については、項目により一部変更されました

| 検診項目 | 内容 | 対象 | 料金(※) | 受診方法 |
|--------|------------------------------------------------|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 基本健康診査 | 診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液(血糖・貧血・コレステロール・肝機能)検査・心電図など | 40歳以上 | 2,300円 | ・40～64歳の方は予約不要 ・65歳以上の方は、保健センターへ申し込みが必要です。 ・午前中、朝食を摂らずに指定医療機関の診療日に受けてください。 |
| 胃がん検診 | 胃部X線検査 | 40歳以上 | 2,900円 | 埼玉野村病院あるいは埼玉筑波病院へ要予約 |
| 大腸がん検診 | 便潜血検査 | 40歳以上 | 1,100円 | 事前に指定医療機関から採便容器を受取り、診療日に提出 |

【日程】 6月1日(金)～9月29日(土)

【持ち物】 健康手帳、保険証、検診料、65歳以上の方は事前に保健センターから送られた生活機能調査票(要予約)

【指定医療機関】 埼玉筑波病院、埼玉野村病院、安藤医院、岡村医院、宮里医院、宮里クリニック、宮里こどもクリニック、ねもとレディースクリニック、津田医院

以下の方は無料で受けられます(集団または個別)

- 松伏町国民健康保険加入者の方は、町の国保で負担いたしますので当日の支払いはありません。当日、国民健康保険証をご持参ください(当健診又は、国保の人間ドッグのどちらかを選んでお受けください)
- 70歳以上の方
- 町民税非課税世帯・生活保護世帯の方(事前に保健センターへご連絡ください)