

平成29年度 健康診査（特定健診・がん検診）を受けましょう

特定健康診査・がん検診（集団健診）

3月上旬に集団健診の案内および世帯全員分の申込書などを世帯主宛てに郵送します。

健診を希望する場合は申込書の希望欄に○を、希望しない場合は受けない理由の欄にその理由を番号で記入し、3月24日㊟までに福祉保健介護課またはすこやか館に提出されるか、同封の返信用封筒にて返送してください。

■健診期間 6月5日(月)～14日(水)の10日間

■受付時間 午前7時30分～11時

■場 所 町中央公民館

結核検診 ※昨年10月に実施した結核検診を6月に変更します！

65歳以上の人を対象に結核検診を6月の集団健診日の午後に実施します。巡回する検診は胸部レントゲン撮影の結核検診のみです。結核検診以外にも特定健診やがん検診の受診を希望される場合は、午前中の集団健診で受診してください。

対象者には、結核検診のみの受診券（郵便はがき）を5月中旬ごろ郵送します。

無料がん検診を受診しましょう

がんについての普及啓発・早期発見を目的に国により「がん検診推進事業」が位置付けられ、これにより次のがん検診では対象年齢に該当する人は無料で検診が受けられます。対象年齢に該当する人には5月下旬に無料クーポン券および検診手帳などを郵送します。

《検診の種類と対象年齢》

◆子宮頸がん検診 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの女性

◆乳がん検診 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの女性

㊟ 特定健診（国保医療係 ☎78-3139） / がん検診（すこやか館 ☎65-7515）

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

新じゃがの甘辛煮



1人分の栄養価
エネルギー 67kcal
塩分 0.7g

『ながすクッキング教室』を 開催します（毎月第3金曜日）

※事前申し込みが必要です。男性も大歓迎です!!

■日 時 3月31日㊟

午前9時30分～午後1時

■場 所 すこやか館 調理室

■内 容 みんなでお花見！

春のバランス弁当

■持ってくるもの エプロン、三角巾、
スリッパ、米半合、
ふきん2枚

■参加費 500円

■締切日 3月24日㊟

㊟・㊟ すこやか館（☎65-7515・78-7171）

材料（4人分）

新じゃがいも…………… 240g
だし汁…………… 2カップ
酒…………… 小さじ2
砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ2

作り方

- ① ジャがいもは、皮をこすって洗う（皮付きのままでもよい）。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。酒と砂糖を加えて1～2分煮てからしょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで、鍋を揺すりながら中火で煮る。
- ③ 最後にみりんを加え、照りをつけるようにして仕上げる。

※新じゃがいもは通常のじゃがいもよりもビタミンCの含有量が多く、皮のまま食べられます。