



齊藤かわよさん
(平和)



長寿88歳

おめでとうございます

《平成24年6月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

第17回

標茶町健康まつり

今年の健康まつりは、昨年好評だった血管年齢測定や骨密度測定などの測定コーナーのほか、家族で参加できる体操やレクリエーション、また初心者向けのノルディックウォーキング講習を予定しています。子どもを含めた幅広い年代の方に楽しんでいただける内容となっておりますので、ぜひ、ご近所お誘いあわせてご来場ください。

■日時／9月29日(土)、午前10時～午後2時

■場所／農業者トレーニングセンター

■内容

○各種測定コーナー：体力測定、骨密度測定、血管年齢測定、脳年齢計 など

○体験コーナー：

・運動体験／親子体操・ノルディックウォーキング体験
・作成体験／「親子でつくろう」(簡単な工作をします)

・アロマ体験／アロマセラピー・ハンドトリートメント

○相談コーナー：健康相談・歯科相談・足と靴の相談
(シューフィッター担当)

○食生活改善協議会コーナー：テーマ「乳製品」、試食

○保健推進委員会コーナー：パネル展示

○バザーコーナー：しべちゃコスモス、標茶町地域活動支援センターなど

※各コーナーの実施時間は新聞チラシやポスターをご覧ください。

※当日は、上靴を持参してください。

※骨密度・体脂肪測定は裸足で測定しますので、脱ぎやすい靴などをお勧めします。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係(☎485-11000)

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



One Point!

蒸し器がない場合は鍋でもOK。容器半分がつかう程度の湯を入れ弱火に。

今月のレシピ コーンクリーム茶碗蒸し

作 り 方

- ①白菜は小さめに切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、コーンクリーム、牛乳、鶏ガラスープの素、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③②の生地を白菜を混ぜ、スープカップか茶碗蒸しの器に注ぎ分け、湯気の立った蒸し器に並べる。フタをして中火で20分。火を止めてそのまま5分ほど蒸らし、固まればでき上がり。

材 料 (2人分)

- 白菜..... 1枚
- 卵..... 1個
- コーンクリーム缶..... 小1缶 (190g)
- 牛乳..... 200ml
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ2/3
- こしょう..... 少々



J-milkホームページより提供

秋の総合住民健診のお知らせ

特定健診やがん検診を同時に受けることができる、総合住民健診を実施します。

春に健診を受診できなかった方や今まで受けたことのない方は、この機会に健康チェックしてみてください。

■日程／10月15日(月)

■受付時間／

午前6時～9時30分

■場所／ふれあい交流センター

■申込期間／

9月3日(月)～12日(水)

■申し込み・問い合わせ／

ふれあい交流センター
健康推進係 (☎485-1000)

■健診内容

特定健診 血液検査・尿検査 心電図・腹囲測定 医師診察など	40～69歳の国保加入者…1,000円 70～74歳の国保加入者…無料 ※国保以外の被扶養者(家族)の方は、受診券に書いてある自己負担額になります。(被保険者の方は対象になりません。)
基本健診 血液検査・尿検査 心電図・腹囲測定 医師診察など	20～39歳の方…1,700円 生活保護受給者、75歳以上の方…無料
胃がん検診	30～39歳…2,000円 40～69歳…1,500円
肺がん検診	レントゲン 500円
	喀痰検査 1,500円
大腸がん検診	1,000円 (対象40歳以上)
前立腺がん検診	1,000円 (50歳以上の男性のみ)
肝炎ウイルス検診(過去に受診してない方)・エキノコックス検診(5年おき)～無料	
がん検診は、職場などで受ける機会が無く、対象年齢の方はどなたでも受診できます。※がん検診を受ける生活保護受給者、70歳以上の方は無料です。また、がん検診推進事業の大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの方は利用してください。	

町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／北大第一外科から1週交代の医師派遣となりますのでご了承ください。

標茶町立病院 ————— ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆9月の小児科診療受付時間／

☆お願い／

- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
3日(月)	●	休診	●	休診
10日(月)	●	休診	●	休診
18日(火)	●	休診	●	休診
24日(月)	●	●	休診	●
25日(火)	●	休診	● (不活化ポリオのみ)	休診

※10月17日(水)は防災訓練のため、午後から全科休診します。

【予防接種について】

■定期の予防接種(麻しん風しん混合・BCG・ジフテリア破傷風混合(二種混合ワクチン))の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします。)

■9月から、三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが小児科外来での個別接種に切り替わります。

※接種には、事前予約が必要です。ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ申し込みください。
※三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンは同時接種が可能です。

※9月25日(火)は、不活化ポリオワクチンのみ集団接種(30人ほど)を予定しています。

■任意の予防接種(水痘・おたふくかぜ・ヒブ・小児用肺炎球菌・肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の9種)は予約が必要です。総合受付窓口または電話で申し込みください。