

# お口の健康をチェック

成人歯科健診を次の通り実施します。なお、対象者には7月に問診票を送付しました。  
**対象者**：40、50、60、70歳(年度末年齢)の人 ※現在歯科治療中の人は健診対象外です。  
**期間**：8月1日(金)～12月26日(金) ※休診日を除く。  
**内容**：虫歯・歯周病の診査、結果説明および指導 **料金**：無料 **実施場所**：左表の歯科医療機関 **健診方法**：期間内に実施歯科医療機関へ予約し、問診票を記入の上、当日持参して受診してください。  
**問健康管理課 ☎73・1200**

## ◆成人歯科健診実施歯科医療機関 (50音順)

歯科医療機関名	住所	電話
井橋歯科医院	八日市場イ2489番地11	79-6480
いむら歯科クリニック	飯倉台5番地6	79-1555
宇井歯科医院	八日市場ハ686番地	72-0701
エイトピア歯科	飯倉283番地1	73-7447
格心堂歯科医院	八日市場イ217番地3	73-5582
小高歯科医院	上谷中1871番地1	73-5580
小西歯科医院	飯塚920番地	74-0014
渋谷歯科クリニック	飯高1667番地	74-1000
城之内歯科医院	椿1268番地7	73-5505
仁寿堂歯科医院	八日市場ホ3357番地2	72-3533
鈴木歯科医院	八日市場イ193番地	72-0301
寺本歯科医院	八日市場Q273番地	72-0636
のさか歯科医院	今泉6441番地1	67-1004
平野歯科医院	八日市場イ1978番地	73-0200
八日市場かど歯科医院	飯倉台19番地24	79-2418
若潮歯科医院	若潮町8番地2	73-2334

## 国保特定健診と後期高齢者健診

9月は混雑しますので、早めに受診しましょう。  
**個別健診**：9月30日(火)まで各医療機関で実施  
**集団健診**：【日時】9月11日(木)9時～11時、13時～15時  
**場所**：保健センター  
 ※健診の内容については、対象者へ事前に送付してある受診票または広報そうさ5月号14ページをご覧ください。  
**問健康管理課 ☎73・1200**

### 新規登録希望者は申し込みを

## がん検診をご利用ください

大腸がん検診、胃がん検診、胸部レントゲン検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、乳がん検診を次の日程で実施します(対象地区は目安です。都合の悪い場合は別の検診実施日でも受診できます)。

検診の詳細内容、新規の登録については健康管理課までご連絡ください(乳がん検診の新規登録希望者は8月11日(月)までに申し込んでください)。

なお、すでに登録している人、過去3年間に一度でも受診している人には、検診の3週間前に受診票を送付します。

### ◆大腸がん検診日程表

実施日	場所	対象地区	実施時間
8月1日(金)	野栄福祉センター	共興	9時～11時
3日(日)		野田	
4日(月)		栄	



### ◆胃がん検診、胸部レントゲン検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診日程表

実施日	場所	対象地区	実施時間
9月5日(金)	野栄福祉センター	共興	午前のみ
7日(日)		栄 平日受診できない人	午前・午後
8日(月)		栄	午前のみ
9日(火)	保健センター	須賀	午前のみ
18日(木)		匝瑳	午前のみ
19日(金)		全地区	午前・午後

※【午前】8時15分～10時【午後】13時～15時

◆乳がん検診日程 ※対象者には日時指定で通知します。  
 10月1日(水)、5日(日)、6日(月)、7日(火)、9日(木)、15日(水)、25日(土)、11月4日(火)、10日(月)

問健康管理課 ☎73-1200

〒261-0002 千葉県市美浜区新港32番地17 千葉県口腔保健センター内)

産物を利用する ⑥手軽に作れるもの **応募方法**：応募用紙に2人分の献立を記入し、お弁当1個分の写真と結果通知用の返信用封筒(82円切手を貼り、あて先を記入)を同封して千葉県歯科衛生士会に郵送 ※応募用紙は同会にFAXで請求するか、同会ホームページからダウンロードしてください。締め切り：9月19日(金)当日消印有効

## テーマは健康かみかみ弁当 料理コンクール

千葉県歯科衛生士会では、料理コンクール出場者を募集しています。応募作品を審査して10点を選考し、11月23日(日)に各賞を決定します。

**応募資格**：県内に在住、在勤在学している人 **応募作品の規定**：①子ども向きのもの ②家庭や集団で利用できるもの ③よくかんで味わえるもの ④1人分500円前後の食材とする ⑤千葉県の農水産物を利用する

応援  
します

# 健康づくり

No.16

## 大腸がん検診はどんな検査？

大腸がん検診は、簡易な便潜血検査です。大腸にがんやポリープなどがあると、便に血液が付くことがあり、そのわずかな量の血液反応を調べます。

### 【大腸がん検診の方法】

専用容器に2日間の便を採って、受診票と一緒に大腸がん検診日に提出します。提出は代理の人でも構いません。

#### ◆便の採り方

- ①正しく調べるため、専用容器についている採便棒を使い、便の表面のいろいろなところをまんべんなくこすり取るようにします。



- ②便をこすり取った棒は専用容器に入れて、冷蔵庫などの温度の低い場所で保管します。

大腸がん検診は、早朝や夜間も実施している日があります。この機会にぜひ受診してください。

問 健康管理課 ☎73-1200

## 給食室からこんにちは



No.16

### ビビンバ炒め

気温も湿度も高くなり、食欲が無くなりやすい夏。ピリッと辛いおかずで、しっかりご飯を食べたいですね。夏バテ予防に『ビビンバ炒め』を紹介します。

**材料** 4人分…ラー油適量 ニンニク少々 ショウガ少々 豚ひき肉100g こしょう少々 ゼンマイ水煮50g ニンジン20g モヤシ60g A(水大さじ1と1/2 酒小さじ2 いりこだし少々 砂糖・しょうゆ小さじ3 塩少々 豆板醤適量 七味唐辛子少々) 小松菜40g 白いりごま適量 ごま油小さじ1/2 錦糸卵(卵1/2個分)

- 作り方**
- ①ニンニク、ショウガはみじん切り、ゼンマイ、小松菜は3cm長さ、ニンジンは細切りにする。
  - ②鍋でラー油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉、こしょうを加えて炒める。火が通ったらゼンマイ、ニンジン、モヤシを入れる。
  - ③Aの調味料を入れて水分が無くなるまで炒め、小松菜、白いりごまを加えて加熱する。
  - ④味を調べ、仕上げに香りづけのごま油を振り、錦糸卵を入れて崩れないくらいに混ぜる。

◆栄養価(1人分) エネルギー 104kcal たんぱく質 6.4g 脂質6.0g カルシウム42mg 食塩相当量0.8g

問 八日市場学校給食センター ☎73-5001

## 健康運動教室

※申し込みは不要です。

### はつらつ教室 (八日市場公民館)

日 7日(木) 受付 13:00 ~ 13:30

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水

### はつらつ教室 (のさかアリーナ)

日 26日(火) 受付 13:00 ~ 13:30

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問 高齢者支援課 ☎73-0033

## 成人健康相談

日 7日(木) 時間 9:00 ~ 11:00

場所 保健センター

内容 血圧測定、栄養相談、歯科相談など

持物 健康手帳(持っている人)

問 健康管理課 ☎73-1200

## 休日当番医

(診療時間：8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
3日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
10日(日)	石井医院(八日市場ハ) ☎73-2150	匠瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
17日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
24日(日)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
31日(日)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問 健康管理課 ☎73-1200