

◆表1 個別健診を受けられる病院・診療所

石井医院	☎73-2150	増田産婦人科	☎73-1100
伊藤医院	☎72-0261	守医院	☎73-5511
小川内科	☎73-2658	青葉クリニック	☎60-5005
九十九里ホーム病院	☎72-1131	穴沢医院	☎68-2003
越川医院	☎84-0103	飯倉医院	☎63-1515
佐藤クリニック	☎73-5567	磯村クリニック	☎60-2575
椎名医院	☎72-0032	樹クリニック	☎62-6878
城之内医院	☎72-4511	江畑医院	☎55-3110
鈴木医院	☎72-0012	旭市国民健康保険直営滝郷診療所	☎55-3017
東葉クリニック	☎73-3311	田辺病院	☎62-0016
野澤医院	☎73-2245	塚本クリニック	☎57-1151
はしば医院	☎67-5720	富岡クリニック	☎74-8081
檜垣内科循環器科医院	☎73-2552	浜医院	☎63-2331
福島医院	☎72-0175	ひがた内科医院	☎62-7141
藤田病院	☎72-0308	ゆうきクリニック	☎50-2555

◆表2 集団健診の日程

実施日		会場
6月	1日(金)・3日(日)・4日(月)	野栄総合支所
	6日(水)・7日(木)・8日(金)・17日(日)・18日(月)	保健センター
	21日(木)・22日(金)・25日(月)・26日(火)	
9月	5日(水)、6日(木)	

※受付時間は、9時～11時、13時～15時です。
 ※6月7日・18日・26日は、肺がん検診(40歳以上対象)が同時受診可能です。

市民病院

マンモグラフィ機器を更新

市民病院では、昨年10月に乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)装置を更新しました。専用撮影室も設け、女性がより安心して受診できる環境へと整えましたので、ぜひご利用ください。

《旧装置からの改善点》●機器が丸みを帯びて肌当たりもソフトに●圧迫板が乳房全体に優しくフィットしてゆっくり圧迫●室内はピンク基調の温かみのある内装に改装

※市民病院は、市の乳がん個別検診の対象医療機関です。

問市民病院☎72-1525



▲待合室もピンク基調で落ち着いた雰囲気
 ▲新しい乳房エックス線撮影装置

高齢者支援

「医療と介護の連携マップ」を作成



医療機関・薬局、サービス事業所の位置、サービス概要などが記されたマップ

市では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会を目指す「地域包括ケアシステム」構築の一環で、「医療と介護の連携マップ」を作成しました。

マップには、市内の医療機関や薬局、介護サービス事業所の所在地や連絡先などの情報を一覧表とともに地図に記載しています。下記施設で配布していますので、ご利用ください。市ホームページにも掲載しています。

配布場所…市役所、野栄総合支所、保健センター

問高齢者支援課地域包括支援センター☎73-0033

国保特定健診と後期高齢者健診

予防と早期発見に必ず受診を

生活習慣病の予防や疾病の早期発見に、健診の受診は有効な手段です。

対象者には5月中旬に受診票を送付します。費用は無料です。積極的に受けましょう。

◆対象

国保特定健康診査：4月1日現在の千葉県国民健康保険加入匠瑳市適用者のうち30歳～74歳の人
 後期高齢者健康診査：市内に住

所を有する千葉県後期高齢者医療被保険者

◆受診方法

個別健診(要予約)：6月から9月までに協力医療機関(表1)のいずれかへ受診

集団健診：6月と9月に実施する健診会場(表2)で受診

問健診の内容・日程については健康管理課☎73-1200、受診資格については市民課国保年金班☎73-0086

大腸がん検診を実施します

日程は5月25日(金)・27日(日)・28日(月)で、場所は野栄総合支所で実施します。28日は早朝の受け付けも行いますので、ぜひご利用ください。

新たに受診を希望する人は問診票と検体容器を郵送しますので、下記までお申し込みください。

問健康管理課☎73-1200

▶自宅での「便潜血検査」で実施



気軽に健康チェックいかがですか

5月12日の「看護の日」を含む日曜日から土曜日までの一週間は、「看護週間」です。

市民病院では、健康チェックなどが無料で受けられる関連イベントを次の通り実施します。

◆市民病院イベント

日時：9日(水) 9時～12時15分、13時30分～15時30分

場所：市民病院1階・食堂前

内容：血圧、血糖、血管年齢などの測定、アロマオイルマッサージ、栄養相談を無料で実施
※内臓脂肪CT検査(メタボリ

ックシンドローム検査)が1080円で受けられます(午前のみの受け付けで、当日先着15人限定)。

◆市民講座

日時：9日(水) 13時～13時30分

場所：市民病院玄関ホール

内容：「おしっこ」の病気の緩和ケアをテーマに、泌尿器科・鈴木賢次郎医師が講演

◆移動ナースステーション

日時：11日(金) 9時30分～15時
場所：ふれあいパーク八日市場

健康なお口を目指して

市民病院 新任医師紹介

4月に市民病院に着任した医師を紹介いたします。



あらた 新 古川 外科医長

▽診療日

水・金曜日

▽患者さんに一言

「気軽に話しかけてください」

コンクール出場者、標語作品を募集

「高齢者のよい歯のコンクール」の出場者と、「歯・口の健康啓発標語」の作品をそれぞれ募集します。

◆高齢者のよい歯のコンクール

応募資格：入れ歯以外の歯(かぶせた歯、差し歯でもよい)が20本以上あり、日常生活を健康に過ごしている80歳以上の人に、申し込み：5月14日(月)までに、電話で下記までお申し込みください。審査を5月24日(木)

に実施します。

◆歯・口の健康啓発標語

応募資格：市内在住、在勤、在学の人
申し込み：5月25日(金)までに、①標語②住所③氏名・生年月日④電話番号を明記し、左記まで郵送またはお持ちください。
申問健康管理課 ☎73・1200 (〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2408番地1 匝瑳市保健センター内)



好評の出張イベント「移動ナースステーション」

内容：市民病院イベントの「出張版」として、各種測定を規模を縮小して実施
※内臓脂肪CTは行いません。
問 市民病院 ☎72・1525

給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



menu No.59 里芋と鶏肉の煮物

おうちで簡単にできる煮物を紹介します。大きめに切ったネギに火が通ると、とろっとやわらかく、甘みが増して、とてもおいしく仕上がります。

問 学校給食センター ☎70-2210

●作り方

- 【下ごしらえ】ニンジン、こんにゃくは一口大、サトイモは乱切り、シイタケは水戻し後に千切り、油揚げは短冊切り、長ネギは1.5cm程度のぶつ切りにする。
- ①鍋にAとシイタケの戻し汁(適量)を入れて熱し、長ネギ以外の材料を順に加えて煮込む。合間で崩れないようにかき混ぜる。
 - ②材料に火が通ったら長ネギを加え、さらに煮る。
 - ③みりんを入れてひと煮立ちさせる。

ポイント!

サトイモを崩さないようにそーっと煮てください



●栄養価(1人分)

エネルギー65kcal たんぱく質2.3g 脂質2.2g カルシウム26.2mg 食塩相当量0.5g

●給食献立(3月8日・小学校)

ごはん・サケの照り焼き・たこ団子汁・里芋と鶏肉の煮物・牛乳

材料(4人分)

鶏こま肉	30g
ニンジン	60g
こんにゃく	40g
干しシイタケ	4g
サトイモ	80g
油揚げ	12g
長ネギ	60g
A	
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
和風だし	小さじ1/3
みりん	小さじ2/3

臨時調理員を募集しています

募集人数…若干名 勤務先…市学校給食センター 勤務時間…平日8時30分～16時30分 ※問い合わせは同センター(☎70-2210)まで。