

届いていますか？ 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

対象者に、平成28年度子宮頸がん・乳がん無料クーポン券を5月末に送付しています。

この無料クーポン券は町が実施する集団健診・個別検診で使用することができます。

(集団健診の実施日や個別検診の対象医療機関は、5月号広報と一緒に配布済みの「健診のしおり」をご覧ください)

がんは早期発見・早期治療が大切です。この機会にぜひ、がん検診を受けましょう。

有効期限◆平成29年3月31日

※無料クーポン券の再発行を希望する人は、保健センターまで連絡してください。再発行時には本人確認のため、運転免許証・保険証などを持参してください。

対象者（女性のみ）

年齢	生年月日	検診の種類	
		子宮頸がん	乳がん
20歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日	○	
25歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日	○	
30歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日	○	
35歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日	○	
40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日	○	○
45歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日		○
50歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日		○
55歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日		○
60歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日		○

※年齢は平成28年4月1日現在です。

管理栄養士の食コラム

8月31日は野菜(831)の日!

暑いからといって、そうめんや冷奴といった冷たいものだけだと、夏バテしてしまいます。暑さを乗り切るためには、普段以上に栄養をとる必要が!! ビタミン豊富な夏野菜「トマト」を使った1品をご紹介します。

350!
野菜を食べよう

あつという間にできる満足ごはん♪

丸ごとトマトライス

(1人分)
熱量◆415kcal 塩分◆1.5g

材料【4人分】

米…………… 2合
トマト…………… 大1個
(250gくらい)
ソーセージ…………… 6本
ホールコーン(缶詰) …… 正味80g
塩…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ2
粗びき黒こしょう… お好みで
パセリ…………… 適宜

作り方

- 下準備◆
・米は洗っておく
・トマトはヘタをとっておく
・ソーセージは5mmの厚さに切っておく
・ホールコーンは水気をきっておく
- 炊飯器に米を入れ、目盛り通りに水を注いだら、大さじ4の水を減らす。
 - 塩とオリーブオイルを加え、混ぜる。
 - トマトを丸のまま炊飯器の中央へ置き、その周りにコーンとソーセージを加えて炊く。
 - 炊き上がったらトマトをくずしながらざっくり混ぜて、お皿に盛りつけパセリをちらす。



8月31日!
フジ海田店において
ヘルスマイト食育イベントを
開催します!

ヘルスマイトがおいしくたくさん野菜をとれるコツをご紹介します!
フジ海田店のご協力で、ヘルスマイトおすすめレシピの試食も準備してお待ちしています。ぜひお越しください。
場 所◆フジ海田店(南本町1番3号)
日 時◆8月31日(水)11時～13時※試食はなくなり次第終了



ヘルスマイト食育教室

カルシウムたっぷり料理をつくらう

日本人に不足するカルシウム。カルシウムが不足すると、骨がスカスカになる骨粗鬆症をひきおこします。カルシウムは、乳製品・小魚・青菜などに多く含まれていますが、体への吸収率が最も高いのは乳製品です。乳製品を上手に生活に取り入れるコツをご紹介します。

日 時◆9月12日(月)10時～13時
場 所◆海田公民館
定 員◆30人
参加費◆300円
持参物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆9月7日(水)までに電話で保健センターへ

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん(育児教室)	8月3日(水)	13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など ※出席できない人は連絡してください。 対象=平成28年3月生まれ
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月～2歳未満)	8月25日(木)	13時～13時30分 整理券配布 12時30分～	対象=平成27年1月生まれ
3歳児健康診査(3歳～4歳未満)	8月23日(火)	13時～13時45分 整理券 12時30分～	対象=平成25年4月1日～5月15日生まれ
	9月9日(金)		対象=平成25年5月16日～6月30日生まれ
ひまわり栄養相談(個別栄養相談)	月～金曜日(祝日除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。(電話可) 申し込み=事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日(祝日除く)	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象=赤ちゃんから高齢者まで 持参物=母子健康手帳または健康手帳
精神障害者家族会さくらの会	8月22日(月)	13時30分～15時	内容=精神障害者の家族が集まり、日々の悩みや喜びなどを語り合う場です。さくらの会に興味のある人はぜひ参加してください。 申し込み=事前に電話で保健センターへ
こころの相談室(精神保健福祉相談)	8月19日(金)	13時30分～15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象=本人または家族など 申し込み=12日(金)までに電話で保健センターへ
パパママスクール	8月21日(日)	9時30分～12時	出産に向けて助産師さんのお話 家族そろってお口の健康 歯科衛生士さんのお話 対象=妊婦(妊娠16週～)とその家族 ※一人での参加も可。 定員=15組 持参物=母子健康手帳 申し込み=事前に電話で保健センターへ
	9月11日(日)		赤ちゃんのお風呂 沐浴、パパ妊婦ジャケツト体験 など

場所=保健センター

駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

「健康生活応援店」募集中

問い合わせ◆広島県西部保健所広島支所
保健課健康増進係 ☎513-5526

広島県では、望ましい食生活や禁煙など、健康づくりを支援する店舗などを「健康生活応援店」として認証し、県民の主体的な健康づくりを応援しています。

町内に「健康生活応援店」が増えると、健康的な生活の推進と健康に配慮した環境整備につながることを期待されます。

「ひろしま健康ネット」のホームページから、「健康生活応援店」が検索でき、各店の詳細情報も掲載されています。

「健康生活応援店」は、右下のマークが目印ですので、ぜひご利用ください。

町内で禁煙・分煙に取り組んでいる店舗や、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供などの取り組みを実施している店舗、または今後取り組む予定がある店舗などで、登録を希望する場合は、問い合わせてください。

店舗名	認証項目
お好み焼 ○○	ヘルシーメニュー
ラーメン △△	禁煙店

