

食べよう!朝ごはん!

保健センター ☎823-4418
FAX 823-0020

朝ごはんをバランスよく食べるといいことたくさん!

- ・体温が上昇し体の調子よくなります
- ・エネルギー源となる主食の糖質が脳の働きをよくします
- ・胃腸が刺激を受け、排便が促され、生活リズムが整います

朝ごはんのポイント

- ・朝の体が必要としている栄養素をバランスよくとるために、3つのお皿をそろえましょう

主食

ご飯やパンなど
⇒エネルギーの源になるもの



主菜

肉・魚・卵・豆腐
などのおかず
⇒血や肉になるもの



副菜

野菜などのおかず
⇒体の調子を整えるもの



今年度のがん検診はお済みですか

保健センター
☎823-4418
FAX 823-0020

今年度の検診終了日が近づいています。まだの人はお急ぎください。

〈今から受けられるがん検診〉

	対象 (令和2年3月末時点)	料金 (※)	受診方法	期 間
大腸がん検診	40歳～	3,000円	①保健センターへ申し込み、キットを受け取ってください ②2日分の採便 ③保健センターへ持ってきてください (金・土・日・祝日除く)	1月7日(火)～ 2月27日(木) 8時30分～17時 (金・土・日曜日、 祝日を除く)
子宮頸がん検診	女性 20歳～	1,000円	指定の医療機関で受診 ※受診する場合は、事前に医療機関へ 予約してください。	3月31日(火)まで (休診日を除きます)
乳がん検診	女性 40歳～	2,000円		
胃内視鏡検診 (胃がん検診)	50歳～ 平成30年度に町の胃内視 鏡検診を受診した人は、今 年度対象外です。	4,000円		

休日受け付けを
行います
1月26日(日)
10時～13時



※下記の人は、料金は無料です。(ただし、胃内視鏡検査は、2,000円かかります。)

【無料クーポン対象者】子宮頸がん：平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ 乳がん：昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ

【町民税非課税世帯の人】事前に免除証明書・減免証明書の交付を保健センターで受けてください。(要印鑑)

【生活保護世帯の人】被保護者証明書を持ってきてください。

★広告内容については広告主へ、広告掲載については企画課 (☎823-9212) へ

海田町の人口

11月末現在 (前月比)

人口 30,210人 (+10) 世帯 13,603世帯 (+5)
男 14,996人 (+2) 女 15,214人 (+8)

町内放送をもう一度聞きたいときは…

電話自動応答装置

☎822-2113 (自動音声) へ

「広報かいた」は再生紙を
使用しています。

見やすく読み間違えにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

