

健康診査

乳児健康診査

岡田クリニック
 3カ月児・7カ月児健康診査
 ・月～金曜日 8:30～17:00
 土曜日 8:30～12:00
 (ただし、4/29日は休み)
 問い合わせ 岡田クリニック 22 2717

長門総合病院
 3カ月児健康診査(110日以降)
 ・毎週火曜日 13:30～14:30
 7カ月児健康診査
 ・4/7・4/21 13:30～14:30
 問い合わせ 長門総合病院 22 2220

木村クリニック
 3カ月児・7カ月児健康診査
 ・4/12 14:00～14:30
 問い合わせ 木村クリニック 32 0008

友近医院
 3カ月児・7カ月児健康診査
 ・4/14 14:00～14:30
 問い合わせ 友近医院 32 1180

清水医院
 3カ月児・7カ月児健康診査
 ・4/20 14:00～14:30
 問い合わせ

共通事項 32 0056
 必要なもの 母子健康手帳と
 乳児一般健康診査受診票

1歳6カ月児健康診査

対象 平成15年9月生まれの子
 日時 4/13
 受付 13:00～13:30
 会場 長門市保健センター
 内容 小児科・歯科診察 身体計測 育児相談など
 必要なもの 母子健康手帳と1歳6カ月児健康診査受診票

3歳児健康診査

対象 平成14年4月生まれの子
 油谷地区のみ平成14年2～3月生まれの子
 日時 4/27
 受付 13:00～13:30
 会場 長門市保健センター
 内容 小児科・歯科・耳鼻科診察 身体計測 育児相談など
 必要なもの 母子健康手帳と3歳児健康診査受診票・尿

検診

基本健診

対象 40歳以上の人
 日時・場所

4/6 向津具公民館
 大浦高齢者交流センター
 4/7 川尻漁村センター
 山口ながと漁協立石支所
 4/11 宇津賀集落センター
 山口ながと漁協津黄支所
 4/12 久富・蔵小田公民館
 4/13 伊上公民館
 4/14 油谷保健福祉センター

基本健診・胃

大腸がん検診
 対象 40歳以上の人
 日時 4/8
 場所 油谷保健福祉センター

胃・大腸がん検診

日時・場所
 4/18 宇津賀集落センター
 4/19 山口ながと漁協川尻支所魚市場
 4/20 JA向津具支所
 4/21 伊上公民館
 4/22 久富公民館

胃・大腸・子宮

乳がん検診
 日時・場所 4/24
 油谷保健福祉センター

胃・大腸がん

腹部超音波検診
 対象 40歳以上の人
 日時・場所

4/18 三隅上地区健康管理センター
 4/19 山口ながと漁協野波瀬支所
 4/20 三隅勤労者スポーツセンター
 4/21 三隅保健センター

子宮・乳がん検診

日時・場所 4/22、26
 油谷保健福祉センター

肺がん・結核検診

対象 40歳以上の人
 (結核検診は65歳以上の人)
 日時(長門地区内巡回)
 4/7、4/8、4/11、4/12、4/14、4/15、4/18、4/21

予防接種

ポリオ

対象 生後3～18カ月児
 (法定年齢は生後3～90カ月未満)
 日時
 4/14 三隅保健センター
 4/22 仙崎公民館
 4/26 長門市保健センター
 4/28 通・俵山公民館
 受付 13:30～14:00
 必要なもの 母子健康手帳

相談

健康相談

対象 成人
 日時・場所
 ・毎週木曜日 9:00～11:30
 長門市保健センター
 ・4/6 13:00～15:00
 三隅保健センター
 ・4/22 9:30～11:30
 日置保健センター
 油谷保健福祉センター

育児相談

対象 乳幼児を持つ保護者
 日時・場所 4/1・15
 9:00～11:30
 13:00～15:00
 長門市保健センター
 1日の9:00～11:30は栄養士による栄養相談
 による栄養相談
 ・4/1 10:00～11:30 日置保健センター
 ・4/6 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
 ・4/15 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
 ・4/22 9:30～11:00 三隅保健センター

保健センターでどんなにしよう

保健センターでは、乳幼児から高齢者までの健康診査や健康相談、予防接種等を行い、市民のみなさんの健康づくりをお手伝いします。

現在、市内の保健センターは次のとおり4カ所あります。

- 長門市保健センター
- 長門市東深川136番地6
- 長門市三隅保健センター
- 長門市二隅中147番地
- 長門市日置保健センター
- 長門市日置上94番地3
- 長門市油谷保健福祉センター
- 長門市油谷新別名803番地



なお、油谷保健福祉センター(健康増進室)では、健康機器を安全に、また効果的に利用していただくため、ご利用の前に講習を受けていただきます。

講習会は
 月1回(第1火曜日)の実施を予定しています

- 昼の部 13:30～16:00
- 夜の部 17:15～20:00

定員 それぞれ約20名
 講師 インストラクター 山部泰代先生

受講料 無料
 ご希望の方は、電話等で申し込みをお願いします

おもてなしの一品
手巻き寿司

栄養価 (1人分)
 エネルギー...474kcal 脂質...15.4g
 ビタミンA...902mg カルシウム...40mg
 塩分相当量...1g たんぱく質...29.3mg

作り方
 昆布を入れてかために炊いたごはんをAを混ぜておく。
 ツナ缶の油を切り、オクラを茹でて小口切りにし、しょうゆで和える。
 みょうがを薄くスライスする。きゅうりは2等分してスティック状に切る。
 刺身用魚はきゅうりと同じくらいに切る。
 食材をそれぞれ大皿に盛りつけ、のりの上にご飯をのせ、好みの具を巻く。
 形は円錐形か筒状に巻いてもよい。

ワンポイントアドバイス
 中身を変えることでいろいろなバリエーションが出来ます

材料 (5人分)

- 米 ... 3合
- 水 ... 3カップ弱
- 昆布 ... 10cm
- のり(手巻き) ... 25枚
- 刺身用魚 ... ぶり、鯛各100g
- えび5匹、いか1/3
- 大葉 ... 10枚
- みょうが ... 2ヶ
- オクラ ... 4本
- ひきわり納豆 ... 1パック
- ツナ缶 ... 小1缶
- きゅうり ... 1本
- かつお節、しょうゆ、わさび、マヨネーズ ... 適宜
- A ... 酢大4.5、砂糖大2、塩小1

3月に配布しました「平成17年度予防接種の受け方」の中で、長門総合病院のBCG予防接種日時が変わりました。