health NAGATO 健康ガイド

長門市保健センター（健康増進課） ☎23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎33-3021 Fax 33-3022

健康診査

1歳6ヵ月児健康診査
- 対象 16年10月生まれの子
- 日時 5／10(水) 13：00～13：30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等

3歳児健康診査
- 対象 15年4月生まれの子
- 日時 5／30(火) 13：00～13：30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等

乳児健康診査

岡田クリニック
- 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
  - 月～金曜日 8：30～17：00
  - 土曜日 8：30～12：00
  - （※ただし3～5日は休み）
- 問い合わせ TEL22-2717

長門総合病院
- 3ヵ月児健康診査（110日以降）
  - 毎週火曜日 13：00～14：00
- 7ヵ月児健康診査
  - 5／18(木)・25(木) 13：00～14：00
- 問い合わせ TEL22-2220

木村クリニック
- 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
  - 5／9(火) 14：00～14：30
- 問い合わせ TEL32-0008

友近内科循環器科医院
- 3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
  - 5／11(木) 14：00～14：30
- 問い合わせ TEL32-1180

共通事項 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと

検診
事前の申し込みが必要です

基本健康診査・前立腺がん検診
- 日時・場所
  - 5／16(火) 8：00～9：30 上地区健康管理センター
  - 5／17(水) 8：00～9：30 山口県漁協野波瀬支店
  - 5／18(木) 8：00～9：30 三隅勤労者スポーツセンター
  - 5／19(金) 8：00～9：30 三隅勤労者スポーツセンター
  - 5／23(火) 8：00～9：30 三隅保健センター
  - 5／24(水) 8：00～9：30 三隅保健センター
- 必要なもの 受診票

基本健康診査・前立腺・胃・大腸がん検診
- 日時・場所
  - 5／25(木)・26(金) 7：30～10：00 俵山公民館
- 必要なもの 受診票

胃・大腸がん検診
- 日時・場所
  - 5／29(月) 7：15～8：00 大日比公会堂
  - 5／29(月) 8：50～10：00 山口県水産研究センター
  - 5／31(水) 7：30～10：00 長門市保健センター
- 必要なもの 受診票

肺がん検診
- 日時・場所
  - 5／12(金)、15(月)～19(金)、22(月)、23(火) 長門地区内巡回
  - 5／31(水) 三隅地区内巡回
- 必要なもの 受診票

相談

健康相談
- 日時・場所
  - 毎週木曜日（5／4は除く） 9：00～11：30、13：00～15：00 長門市保健センター
  - 5／8(月) 9：30～11：30 川尻老人憩いの家
  - 5／10(水) 9：00～11：30 黄波戸漁村センター
  - 5／10(水) 9：30～11：30 宇津賀集落センター
  - 5／10(水) 13：00～15：00 日置保健センター
  - 5／11(木) 9：00～12：00 三隅保健センター
  - 5／22(月) 9：30～11：30 向津具公民館
  - 5／26(金) 9：30～11：30 油谷保健福祉センター

育児相談
- 日時・場所
  - 5／10(水) 10：00～11：30 黄波戸漁村センター
  - 5／12(金) 10：00～11：30 日置保健センター
  - 5／19(金) 9：00～11：30、13：00～15：00 長門市保健センター
  - 5／19(金) 9：30～11：30 油谷保健福祉センター

育児学級
- 日時・場所
  - 5／16(火) 13：30～15：30 長門市保健センター
  - ※生後3・4ヵ月児の保護者
  - 5／19(金) 14：00～15：30 長門市保健センター
  - ※生後5・6ヵ月児の保護者
- その他 事前の予約が必要です

予防接種

ポリオ
- 対象 生後3カ月～90カ月未満
- 日時・場所
  - 5／9(火) 13：30～14：00 長門市保健センター
  - 5／11(木) 13：20～13：50 油谷保健福祉センター
- 必要なもの 母子健康手帳

食推 おすすめ料理

こどもの日のお祝いに

炊飯器パエリア

栄養価（1人分）

エネルギー…590kcal 脂質…9.0g
塩分相当量…1.5g たんぱく質…22.5g

材料（4人分）

米	…4合
シーフードミックス	…150g
鶏肉	…150g
赤ピーマン	…1個
玉ねぎ	…1/2個
グリーンアスパラガス	…1束
にんにく	…1片
サフラン	…小さじ1/2
白ワイン	…1カップ
オリーブ油	…大さじ1
塩	…小さじ1
こしょう	…少々

作り方

① 米は洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
② にんにくはみじん切りにする。赤ピーマンは種を取り横半分にし細くきる。鶏肉は1cm角くらいに切る。
③ アスパラガスは茎元のほうの皮をむき3cmの長さに切り、沸騰湯でゆでて水にとって冷ましておく。
④ フライパンを熱しオリーブ油を入れ、中火でみじん切りしたにんにくを炒め、よい香りがしてきたら、玉ねぎ、シーフードミックスを入れ、塩、こしょう、白ワインを加え、蓋をして3分蒸し焼きにし、火をとめる。
⑤ ④にサフランを加えて、冷ます。冷めたらザルに上げ、具と汁に分けておく。
⑥ 炊飯器の釜に洗った米と⑤の汁に水をたして米3カップ分の液を加え、鶏肉を入れて炊く。
⑦ 炊き上がったら、⑤の具と赤ピーマンをのせて10分間蒸らす。
⑧ アスパラガスも一緒に混ぜ、盛り付ける。

保健MEMO

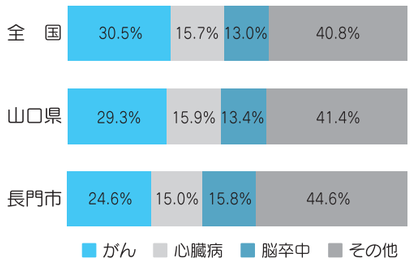
今月のテーマ 健診・人間ドッグの結果を

健康づくりに活かそう

「自分の血圧はどれくらいだろう」、「何もしないのに動悸がする」、「最近よくのどが渇く」、「胃がもたれる」などの症状はありませんか。全国では、がん、心臓病、脳卒中の生活習慣病が死亡原因の約6割を占めますが、長門市でも同様の死亡割合となっています。（図1）

生活習慣病につながる高血圧や動脈硬化は自覚症状がないうちに進行します。自分の健康状態をチェックするためにも、健診を受け、結果を日常生活に活かしていきましょう。平成17年度の健診受診状況は次のとおりです。（表1）

● 図1 平成15年死因割合



● 表1 平成17年度健診受診状況

	受診数	受診率(%)
基本健診	4,274	42.7
胃がん検診	2,458	24.6
大腸がん検診	2,435	24.4
肺がん検診	3,618	30.3
乳がん検診	1,038	15.0
子宮がん検診	1,356	16.3

市の健診の種類・検査内容

- 基本健康診査
  - 身体計測、血圧測定、検尿、血液検査（コレステロール、貧血・肝機能・腎機能・糖他）心電図、眼底検査
  - ※65歳以上の人は「基本チェックリスト（評価表）」の記入他が新たに加わります
- 肝炎ウイルス検診
- 肝炎の血液検査
- 肺がん検診
  - 胸部レントゲン、喀痰検査
- 胃がん検診
  - バリウムによる胃透視
- 大腸がん検診
  - 2日間の便潜血検査
- 乳がん検診
  - 視触診及びマンモグラフィー検査
- 子宮がん検診
  - 頸部の細胞検査及び内診
- 前立腺がん検診
  - 血液検査

事前の申し込みを忘れずに

詳しくは、該当世帯に配布しています健診申込書と同封の「平成18年度基本健康診査・がん検診について」をご覧ください。

健診時の注意事項や持参していただく書類の関係上、事前の申し込みをお願いします。

会社員や自営業等の労働者やその家族で、職場検診や人間ドッグなど健康確認の機会がある人は、忘れずにお受けください。