

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

## ばくばく教室のご案内

- ◆日時 2月3日(金) 10時～13時
  - ◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室
  - ◆対象 おおむね1歳～1歳11か月児の保護者
  - ◆内容 離乳食が終わった後の食事についてのお話と調理実習
  - ◆参加費 200円(1世帯)
  - ◆申込期限 1月31日(火)
  - ◆その他 教室の間、託児スタッフが託児を行います。
- ※お申し込み・お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで



**親子で学ぶ命の尊厳**  
**「たいせつないのちのきょうしつ」**  
 11月20日、ふれあいプラザで年長児童とその保護者の方を対象に、「たいせつないのちのきょうしつ」を開催しました。生教育支援チームから「いのちのもと」についてお話や絵本の読み聞かせを行い、子どもたちが一人ずつ「いのちのトンネルくぐり」を体験しました。保護者の方からは「子どもに命のことを伝える良い機会になりました」という感想が聞かれました。

## 栄養のら

## 今月のテーマは「お雑煮」です

### 名前の由来

雑煮の語源は「煮雑＝にませ」。いろいろな食材と一緒に煮合わせたことからこう呼ばれるようになったと言われています。

### 味付け方法

味噌味・しょうゆ味・小豆汁などがあります。東はしょうゆ味、西は味噌味と言われています。鳥取県はあずき汁とってお汁粉のようなお雑煮を食べるそうです。

### 餅の種類

角餅焼・角餅煮・丸餅焼・丸餅煮・あんこ餅があります。北海道は角餅を焼いて入れる人が多いようです。全国にはお餅を入れない地方もあります。

### 具材

一緒に煮る具はそれぞれの地域で取れる山や海の食材ですので、地域や家庭によってさまざまな具材があります。

### お正月太り防止のポイント

・お餅の食べ過ぎに注意～いつものご飯量と比べて～



ごはん(150g)

角餅(2個)

丸餅(3個)

切り方を変えると見栄えもきれいに!

・具材～野菜をたっぷり入れましょう～



お正月は野菜が不足しがちです。具材が少ないとついお餅が増えてしまいますので、たくさん野菜を入れましょう。

ごぼう、にんじん、玉ねぎ、大根、三つ葉、きのこ類などがおすすめです。

お雑煮の全国地図というものもあります。いつもと違ったお雑煮を食べてみるのも楽しいですね。くれぐれもお餅の食べ過ぎには注意しましょう。

# 子宮頸がん・乳がん検診、締め切り迫る

上士幌町では、女性がん検診受診率100%をめざして無料キャンペーンを展開中です。

2年に一度は忘れずに検診を受けましょう。お申し込みはお早めに!!

実施日 平成29年2月13日(日)  
 申込期限 平成29年1月13日(金)  
 場 所 ふれあいプラザ  
 申 込 先 健康増進担当(☎2-4128)

区 分	子宮頸がん	乳 が ん
対 象 者	20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方 ※1	40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方 ※1
内 容	視診、内診、頸部細胞診 超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無 料 ③超音波検査 500円 ②41歳～ 1,600円 ※2	①40～70歳 無 料 ②71歳～ 1,700円 ※2

※1…前年度の受診状況をお調べできます。 ※2…生活保護受給者の方は無料です。

◆帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくは健康増進担当までお問い合わせください。

## 平成28年度の健診の受け忘れはありませんか？

申込先・問合せ先

健康増進担当(☎2-4128)

### ①「40歳健康づくりスタート事業」

健 診 名	脳ドック+メタボ検診(腹部CT検査) +特定健診(国保加入者のみ)	胃・肺・大腸がん検診・ 肝炎ウイルス検診(巡回ドック)
実施時期 (締切日)	受診期間：平成29年3月末まで (希望する日に受診できない場合もございますので、お早目にお申し込みください)	平成29年1月25日(水)～27日(金)
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
自己負担額	無 料(25,150円を助成)	無 料(10,348円を助成)
対 象 者	40歳(昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの町民の方)	

### ②「脳ドック・がんドック」

健 診 名	脳ドック	がんドック
実施時期 (締切日)	受診期間：平成29年3月末まで (希望する日に受診できない場合もございますので、お早目にお申し込みください)	受診期間：平成29年3月末まで
検査内容	【脳ドック】MRI検査、MRA検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査 【動脈硬化健診】頸部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査、血圧脈波検査(60歳以上)	PET検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、CT・MRI・超音波検査
実施場所	北斗病院	
自己負担額	15,000円 ※1	63,000円
対 象 者	40歳以上 (町の脳ドック検診を受けたことがない方)	40歳以上

※1……生活保護受給者の方は無料です。

◆「巡回ドック」(1月25日～27日)、「国保・後期人間ドック」(3月末まで)についても申し込み受け付け中!!