

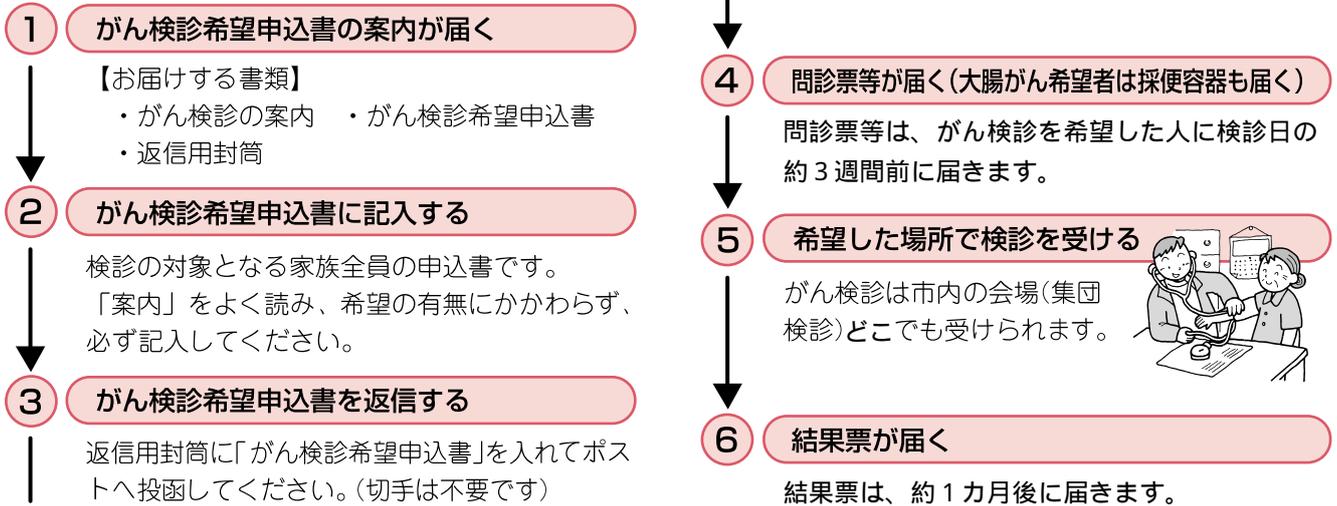
がん検診の希望申込書を返信してください!

平成21年度がん検診希望申込書を対象者のいる家庭に送付しています。

1月30日(金)までに必ず、返信してください。

※三豊市国保人間ドックを希望する人は、この希望申込書には「希望しない」に☑をつけてください。(人間ドック対象者は、40歳～74歳の三豊市国民健康保険加入者です。募集の詳細は、広報みとよ4月号に掲載します)

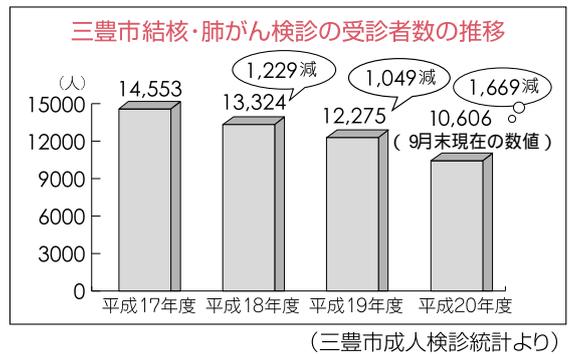
がん検診の希望申し込みから検診結果が届くまで



～結核・肺がん検診の受診者数が減っています!～

胸部エックス線撮影による検診は、結核・肺がんの早期発見に役立っています。40歳以上の人は、年に1回、必ず、受けましょう。

平成21年度から、胸部エックス線撮影は、全員無料になります。(喀痰検査は有料)



▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

三豊総合病院からのお知らせ

【食べて治してハッピーライフ】

- 日時** 1月16日(金) 午前10時～正午
- テーマ** メタボリックシンドローム③
試食会
『メタボリックが気になる人のための健康講座(3)』
～抑えよう摂取エネルギー～

【腎臓病教室】

- 日時** 1月15日(木) 午後3時30分～5時
- テーマ** ・腎臓が悪くなったらどうすればいいの
・腎臓にやさしい食事② Q&A
・カロリーアップのおやつ

※各教室とも事前予約が必要です。

▶申し込み・問い合わせ
三豊総合病院 健康管理センター ☎52-3366

第5回ひきこもりの親の集い

- 日時** 1月14日(水) 午後1時30分～3時30分
- 場所** 三豊合同庁舎 3階研修室
- 内容** フリートークと個人相談(予約制)
助言者 グループWa代表 松田 勝氏
- 対象者** ひきこもり等で悩んでいる家族
- 参加費** 無料
※事前に申し込みが必要です。



▶申し込み・問い合わせ
西讃保健福祉事務所 保健対策課 ☎25-2052

健康メモ

“みんな元気に”

今年も食中毒菌「ノロウイルス」の流行時期になりました。食中毒は夏場のものと思われがちですが、「ノロウイルス」の発生件数は、食中毒の中では最も多く、冬場に急増します。「ノロウイルス」は、人の腸管のなかで急激に増え、感染した人を介して「ヒト」から「ヒト」へ集団感染する傾向があります。



抵抗力の弱い子どもや高齢者は、脱水症状や嘔吐物による窒息などの危険性がありますので注意しましょう。

原因食品 2枚貝（カキ、ハマグリ等）

症状 下痢、嘔吐、吐き気、発熱

予防のポイント

- ・調理や食事の前、下痢や嘔吐物の処理後は必ず手を洗う。
- ・食品は中心部分を85度以上で1分以上の加熱をする。
- ・嘔吐物、排せつ物は次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

福祉サービスで困ったことや悩んだことはありませんか？

～無料でご相談に応じます～

「福祉サービスの内容が契約と違う」、「担当職員の言葉に傷つけられたり、きちんとケアをしてくれない」など、福祉サービスを受けていて、このような困りごとや悩みはありませんか？

事業者に苦情を申し入れても解決されないときや、苦情を直接言いにくい場合には、「香川県福祉サービス運営適正化委員会」が相談に応じます。

相談は、福祉サービスを受けている利用者本人や家族、本人の代理人のほか、民生委員など利用者の様子をよく知っている人もできます。

問い合わせ・相談先

県福祉サービス運営適正化委員会(県社会福祉協議会内)

・FAX 087-861-1300

Eメール untek@kagawaken-shakyo.or.jp

相談時間

月～金曜日 午前9時～午後5時

健康長寿応援

はじめましょう！
介護予防

「介護予防」ってなに？

「介護予防」は健康寿命（介護を必要としない自立した期間）を延ばすために、早くから心やからだの衰えを予防・回復しようという取り組みです。

元気な毎日を支えるのが「体力」です。体力は年とともに低下しますが、早めに予防すれば、維持、回復することができます。

地域包括支援センターでは、介護予防のためにいろいろな事業を行っています。ぜひ参加して健康寿命を延ばしましょう。



三豊市介護予防レンジャー

認知症予防講演会

日時 1月31日(土)
午後1時30分

場所 マリンウェーブ

詳しくは「広報みとよ1月号」と同時に配布しているチラシをご覧ください。

問い合わせ 地域包括支援センター（介護保険課内 73-3017）

シリーズ
No. 31

なんなん？ 食育

詫間町大浜学校給食センター

～家庭との連携、そして地域へ発信～

学校給食センターでは、大浜小学校・幼稚園、箱浦小学校・幼稚園の2校2園の給食を作っています。各校各園で、子どもたちの「食」について考える場として「親子給食試食会」「親子でカレーライス作り」「学校保健員会」などの行事で、家庭との連携を図っています。親子給食試食会では、学校栄養職員が、当日の献立をもとに栄養についての話や、家庭で取り組んでほしい「早寝、早起き、朝ごはん」のことなどを話しています。

11月に行われた詫間町文化祭では、調理員が各給食調理場や給食センターの取り組みについて地域の皆さんに紹介し、「食」について関心をもっていただきました。

れんこん団子

材料（4人分）

れんこん	200 g	にんじん	40 g
たまねぎ	100 g	若鶏挽肉	100 g
ホールコーン	15 g	にんにく	少々
炊き込みわかめの素	3 g	たまご	1/2個
ごま	大さじ1		

材料（4人分）

にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
れんこんをすりおろす。
に、たまご・若鶏挽肉・コーン・炊き込みわかめ・ごまを混ぜ合わせる。
直径3cmくらいの団子にする。
油の温度を、170～180ぐらいいで、ゆっくりときつね色に揚げる。
炊き込みわかめに味がついているので、調味料はいれなくてよい。

