

# 平成29年度

# 松前町 保健だより

この『松前町保健だより』には、平成29年度に松前町で実施する健診などの内容を掲載しています。  
1年間大切に保管してください。

## 目次

	頁
無料! 大腸がん・乳がん・子宮がん検診	2~3
胃がん・肺がん検診	4
簡易脳ドック	4
健康カレンダー	5~16
特定健診・一般健診	17
健康相談・栄養相談	18
育児教室(すくすく教室)	18
股関節脱臼検査	18
乳児健診	19
1.6歳・3歳・5歳児健診	19
幼児フツ素塗布	19
予防接種	20

## まちの体操

『するめちゃん体操』を  
始めてみませんか?



するめちゃん

# 無料!

## 大腸がん・乳がん・子宮がん検診

『大腸がん検診』『乳がん検診』『子宮がん検診』の3種類のがん検診を無料で受診できます。

がんは、早期に発見すると治る確率が高く、定期的な検診がとても大切です。これを機会に、1年に1度、がん検診を受けましょう。

### 大腸がん検診

1年に1回

無料

対象	40歳以上の町民	料金	無料
実施内容	◆実施機関 町立松前病院 ◆検査方法 検査容器に2日間の便を採り、提出（便潜血検査） （容器は役場、各支所、町立松前病院で配布） ◆町立松前病院では、1年を通じて受診することができます。 ◆特定健診実施期間中は、会場で申し込みと容器の提出を受付けています。 ※詳しくは、役場へお問い合わせください。		

【予約制】

### 乳がん・子宮がん検診

1年に1回

無料

対象	20歳以上の町民	料金	無料 ※子宮がん検診では、超音波検査（対がん協会）と体部検査を受診した場合、それぞれ1,000円追加となります。
----	----------	----	---

#### ◆乳がん集団検診◆ ※定員があります（1日90名）

年月日	会場	受付時間
平成29年9月12日（火）	町民総合センター	8:30～9:00 12:30～13:00

#### ◆乳がん・子宮がん集団検診◆ ※乳がん検診は、定員があります（1日90名）

年月日	会場	受付時間
平成30年3月13日（火）	町民総合センター	8:30～9:00 12:30～13:00
14日（水）	パートナーシップランドいさりび	

※実施機関：北海道対がん協会

※心臓ペースメーカーを着用している方は、集団検診の乳がん検診を受診できません。

## ◆個別検診◆

下記の医療機関において、乳がん検診と子宮がん検診が受診できます。

### 受診方法

- ☎ ① 医療機関に検査予約
- ☎ ② 役場健康推進課に受診券予約
- 📄 ③ 受診

#### 『乳がん検診・子宮がん検診 個別検診実施機関』

乳がん	子宮がん	医療機関	電話番号	住所
／	○	岡和田産婦人科医院	0138-42-5588	函館市亀田町 20 - 14
／	○	産科婦人科白鳥クリニック	0138-44-5588	〃 白鳥町 13 - 18
○	○	共愛会病院	0138-51-2111	〃 中島町 7 - 21
○	／	函館赤十字病院	0138-51-8877	〃 堀川町 6 - 21
○	○	函館中央病院	0138-52-1231	〃 本町 33 - 2
／	○	三浦レディースクリニック	0138-51-2357	〃 本町 20 - 1
○	○	函館五稜郭病院	0138-51-2995	〃 五稜郭町 38 - 3
○	／	函館市医師会病院	0138-43-6000	〃 富岡町 2 - 10 - 10
／	○	ほんどおりクリニック	0138-31-5855	〃 本通 1 - 44 - 10
／	○	藤松産婦人科医院	0138-55-2280	〃 鍛冶 2 - 24 - 5
／	○	こじま産婦人科	0138-55-5250	〃 神山町 1 - 12 - 9
○	○	秋山記念病院	0138-46-6660	〃 石川町 4 1 - 9
／	○	えんどう桔梗マタニティクリニック	0138-47-3001	〃 桔梗 5 - 7 - 15
○	○	市立函館病院	0138-43-2000	〃 港町 1 - 10 - 1
○	○	国立病院機構函館病院	0138-51-6281	〃 川原町 18 - 16
／	○	湯の川女性クリニック	0138-59-0006	〃 湯川町 2 - 17 - 8
○	／	函館渡辺病院	0138-59-2221	〃 湯川町 1 - 31 - 1
○	／	北美原クリニック	0138-34-6677	〃 石川町 350 - 18
○	○	北海道対がん協会 札幌がん検診センター	011-748-5511	札幌市東区北 26 条 東 14 丁目 1 - 15
○	○	木古内町国民健康保険病院	01392-2-2079	木古内町本町 710

※変更になった場合は、その都度、町広報でお知らせいたします。

【予約制】

# 胃がん・肺がん検診(集団検診)

1年に1回

胃がん検診	40歳以上の町民	【料 金】 70歳未満 1,500円 70歳以上 700円 ※生活保護世帯の方は無料
		【検査方法】 バリウムX線撮影
肺がん検診		【料 金】 70歳未満 500円 70歳以上 200円 ※生活保護世帯の方は無料 ※喀痰検査を行った場合、800円追加となります。
		【検査方法】 胸部X線撮影

## ◎日程◎

年 月 日	会 場	受 付 時 間
平成29年5月	18日(木)	白神寿の家 6:00～7:30
		建石コミュニティセンター 8:30～10:00
	19日(金)	清部生活改善センター 6:00～7:30
		小島地区基幹集落センター 8:30～10:00
	20日(土)	原口老人憩の家 6:00～7:30
		パートナーシップランドいさりび 8:30～10:00
21日(日)	健康センター 6:00～9:30	
平成30年2月	15日(木)	パートナーシップランドいさりび 7:00～8:30
	16日(金)	小島地区基幹集落センター 7:00～8:30
	17日(土)	健康センター 6:30～10:00

# 簡易脳ドック

2年に1回

対 象	40歳以上の町民で、 平成28年度(前年度)、町実施の脳ドック検診を受けていない方		
検 査 方 法	頭部MRI(頭部の断層撮影)、頭部MRA(頭部の血管撮影) ※心臓ペースメーカーを装着している方は受診できません。		
自己負担額	5,000円	実 施 機 関	江差脳神経外科クリニック
実 施 期 間	6～7月実施予定。申込み方法など詳しくは、町広報5月号に掲載予定。		


平成29年

4月

# 平成29年度 健康カレンダー



まつまへ

 ⇒ 予防接種(町立松前病院)

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 温泉健康相談 (12:30~13:30松前温泉) 町立清部保育所入園式	4  すくすく教室 (10:00~11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30唐津ふれあい交流センター)	5  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30パートナーシップランド)	6 乳児健診 (12:30~13:15健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30小島基幹集落センター) 小中学校入学式・1学期始業式	7	8 松前認定こども園入園式
9	10 松前城資料館オープン 松前藩屋敷オープン 松前高校入学式	11 	12  健康相談・栄養相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30茂草町内会館)	13 股関節脱臼検査 (13:00~13:30松前病院) ガンバルーン体操 (10:00~11:30建石コミュニティーセンター) (14:00~15:30月島福祉の家)	14	15
16	17	18  胃がん肺がん検診予約受付 (8:45~ 役場、各支所) ガンバルーン体操 (10:00~11:30唐津ふれあい交流センター)	19  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30小島基幹集落センター)	20 すくすく教室 (10:00~11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30大沢老人憩の家)	21 ガンバルーン体操 (10:00~11:30朝日寿の家)	22
23	24	25  ガンバルーン体操 (10:00~11:30荒谷寿の家)	26  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30パートナーシップランド) (14:00~15:30茂草町内会館)	27 ガンバルーン体操 (10:00~11:30白神寿の家)	28 ガンバルーン体操 (10:00~11:30月島福祉の家)	29 昭和の日 さくらまつり(~5/14)
30						

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

5月

健康のためにできること①

『健診を受けましょう』

定期的に健診を受けて、自分の体の状態を知りましょう。



特定健診が始まります！

- ◎ 5月25日～26日 事業所健診
- ◎ 6月12日～16日 特定健診(大島～小島地区)
- ◎ 7月 3日～ 7日 特定健診(本町～大沢地区)

日	月	火	水	木	金	土
30	1 ガンバルーン体操 (10:00～11:30唐津ふれあい交流センター) 松前中学校開校記念日	2 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30建石コミュニティセンター)	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉) ガンバルーン体操 (10:00～11:30小島基幹集落センター)	9 健康相談・栄養相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30茂草町内会館)	10 1歳6ヶ月・3歳・5歳児健診 (総合センター) ※詳細は19頁に掲載 股関節脱臼検査 (13:00～13:30) ガンバルーン体操 (10:00～11:30パートナーシップランド)	11	12	13
14	15	16 簡易脳ドック受付開始 (8:45～役場) ガンバルーン体操 (10:00～11:30朝日寿の家)	17 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30大沢老人憩の家)	18 胃がん肺がん検診(白神・建石) ※詳細は4頁に掲載 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター) ガンバルーン体操 (14:00～15:30月島福祉の家)	19 胃がん肺がん検診(清部・赤神) ※詳細は4頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00～11:30唐津ふれあい交流センター)	20 胃がん肺がん検診(原口・江良) ※詳細は4頁に掲載 松前中学校運動会
21 胃がん肺がん検診(福山) ※詳細は4頁に掲載	22	23 ガンバルーン体操 (10:00～11:30小島基幹集落センター)	24 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30パートナーシップランド) (14:00～15:30茂草町内会館)	25 事業所健診 (9:00～10:30江良) (13:00～15:00赤神) ガンバルーン体操 (10:00～11:30荒谷寿の家)	26 事業所健診(9:00～神明)	27 松城小運動会
28 小島小運動会	29	30 ガンバルーン体操 (10:00～11:30白神寿の家)	31 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30月島福祉の家)	1	2	3

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

6月

健康のためにできること②

『がん検診を受けましょう』

自らの健康とご家族のために、がん検診を積極的に受けましょう。

町で実施している「がん検診」

- ・大腸がん検診(無料)
- ・胃がん検診(有料)
- ・肺がん検診(有料)
- ・乳がん検診(無料)
- ・子宮がん検診(無料)

がんは自覚症状のないまま進行するケースが多く、早期に発見するには定期的ながん検診を受けることがとても重要です。



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 ガンバルーン体操 (10:00~11:30唐津ふれあい交流センター)	2	3
4 大島小運動会	5 温泉健康相談 (12:30~13:30松前温泉)	6 すくすく教室 (10:00~11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30パートナーシップランド)	7 健康相談・栄養相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30茂草町内会館)	8 股関節脱臼検査 (13:00~13:30松前病院) ガンバルーン体操 (10:00~11:30小島地区基幹集落センター)	9	10
11 赤神祭典	12 特定健診(館浜) ※詳細は17頁に掲載 赤神祭典	13 特定健診(札前・清部) ※詳細は17頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00~11:30建石コミュニティセンター) 赤神祭典	14 特定健診(赤神・静浦) ※詳細は17頁に掲載 簡易脳ドック(江差~7/27) ガンバルーン体操 (10:00~11:30朝日寿の家) (14:00~15:30月島福祉の家) 清部祭典	15 特定健診(江良) ※詳細は17頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00~11:30唐津ふれあい交流センター) 清部祭典	16 特定健診(茂草・原口) ※詳細は17頁に掲載 清部祭典	17 静浦祭典
18 静浦祭典	19	20 すくすく教室 (10:00~11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30小島基幹集落センター) (14:00~15:30茂草町内会館) 札前祭典	21 健康相談 (10:00~12:00健康センター) 札前祭典	22 ガンバルーン体操 (10:00~11:30大沢老人憩の家) 札前祭典	23	24
25	26 ガンバルーン体操 (10:00~11:30荒谷寿の家)	27 茂草祭典	28 健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30パートナーシップランド) 茂草祭典	29 ガンバルーン体操 (10:00~11:30白神寿の家)	30 ガンバルーン体操 (10:00~11:30月島福祉の家)	1

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

7月

健康のためにできること③

『体を動かしましょう』

体を動かして肥満や生活習慣病ばかりではなく、認知症も防ぎましょつ。

からだスッキリ運動教室

今年も、8月上旬から11月中旬まで、13回、運動教室を開催し、専門スタッフがストレッチ体操や筋力アップ体操等の指導を行い、健康生活のお手伝いをします。近くなりましたら、町広報で参加者の募集を行いますので、多くの方々の参加をお待ちしています!!



日	月	火	水	木	金	土
						1 大島小学校開校記念日
7月中旬～下旬は、国民健康保険証、重度・ひとり親等受給者証の更新です。						
2	3 特定健診(白神・荒谷) ※詳細は17頁に掲載	4 特定健診(大沢・朝日) ※詳細は17頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00～11:30唐津ふれあい交流センター)	5 特定健診(月島・唐津) ※詳細は17頁に掲載 献血 ガンバルーン体操 (10:00～11:30茂草町内会館)	6 特定健診(大磯) ※詳細は17頁に掲載 献血 ガンバルーン体操 (10:00～11:30小島基幹集落センター)	7 特定健診(弁天・神明) ※詳細は17頁に掲載	8 たていしカーニバル 松前高等学校校祭(~9日)
9 館浜祭典	10 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉) 館浜祭典 荒谷祭典	11 ガンバルーン体操 (10:00～11:30パートナーシップランド) 荒谷祭典	12 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30礎石コミュニティーセンター)	13 股関節脱臼検査 (13:00～15:30松前病院) ガンバルーン体操 (14:00～15:30月島福祉の家)	14 原口祭典	15 原口祭典
16 原口祭典	17 海の日 白神祭典	18 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30大沢憩の家) 白神祭典	19 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30唐津ふれあい交流センター) 弁天祭典	20 乳児健診 (12:30～13:15健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30小島地区基幹集落センター) 弁天祭典	21	22
23	24 朝日祭典	25 ガンバルーン体操 (10:00～11:30荒谷寿の家) 朝日祭典	26 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30パートナーシップランド) (14:00～15:00茂草町内会館) 小中学校1学期終業式 松前高校終業日	27 1歳6ヶ月・3歳・5歳児健診 (総合センター) ※詳細は19頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00～11:30月島福祉の家)	28 ガンバルーン体操 (10:00～11:30朝日寿の家)	29
30	31 ガンバルーン体操 (10:00～11:30白神寿の家)					

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。



平成29年

8月

健康のためにできること④

『食生活を整えましょう』

赤・黄・緑 彩の良い食事で栄養をバランスアップしましょう。

健康イベント ～簡単・健康メニューを紹介～

多くの方々に栄養(食)と健康に関心を持っていただくために、健康教室や健康まつりなど、健康に関するイベントを行っています。

健康メニューの調理や試食、体操などを行い、皆様の健康をサポートします。



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1  すくすく教室 (10:00~11:30健康センター) 上川祭典	2  健康・栄養相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30唐津ふれあい交流センター) 上川・大沢祭典	3 ガンバルーン体操 (10:00~11:30小島地区基幹集落センター) 大沢祭典	4 ガンバルーン体操 (10:00~11:30鍵石コミュニティセンター) 松前神社祭典 あじさいまつり	5 松前神社祭典 豊福町内会納涼祭
6	7 温泉健康相談 (12:30~13:30松前温泉) ガンバルーン体操 (10:00~11:30茂草町内会館)	8  乳がん検診予約受付 (8:45~ 役場)	9  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (14:00~15:30月島福祉の家)	10 股関節脱臼検査 (13:00~13:30松前病院)	11 山の日	12
13 松前城下時代まつり (~15日まで) 松前町成人式	14 大磯祭典	15  大磯祭典	16  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30唐津ふれあい交流センター)	17 すくすく教室 (10:00~11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30小島地区基幹集落センター)	18 松前高校始業日	19
20	21 小中学校 2 学期始業式	22  ガンバルーン体操 (10:00~11:30朝日寿の家)	23  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30パートナーシップランド) (14:00~15:30茂草町内会館)	24 ガンバルーン体操 (10:00~11:30月島福祉の家)	25	26
27	28	29  ガンバルーン体操 (10:00~11:30大沢憩の家)	30  健康相談 (10:00~12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30荒谷寿の家) 小島小学校開校記念日	31 ガンバルーン体操 (10:00~11:30白神寿の家)	1	2

©カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

9月

健康のためにできること⑤

『質のよい睡眠をとりましょう』

質のよい睡眠で心と体をスッキリ元気に、前日の疲れをリセットしましょう。

よりよい眠りのためのヒント

- ★寝る前のストレッチでリラックスしましょう。  
～横になって伸びをすることで寝つきが良くなります。
- ★寝室の室温を快適にしましょう。  
～快適な温度は、夏は26～28度、冬は18～23度です。
- ★就寝前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避けましょう。  
～カフェインの覚醒作用は30～40分後から表れ、4～5時間持続します。



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 エキノコックス症学校検査 (小島小、松前中)	2
3	4 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉) ガンバルーン体操 (10:00～11:30小島地区基幹集落センター)	5 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター) エキノコックス症学校検査 (大島小、松城小) ガンバルーン体操 (10:00～11:30パートナーシップランド)	6 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30唐津ふれあい交流センター)	7 ガンバルーン体操 (14:00～15:30月島福祉の家)	8	9 松前高校運動会 認定こども園運動会
10	11	12 乳がん検診(神明) ※詳細は2頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00～11:30茂草町内会館)	13 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30健石コミュニティセンター)	14 股関節脱臼検査 (13:00～13:30松前病院) ガンバルーン体操 (10:00～11:30朝日寿の家) 江良祭典	15 ガンバルーン体操 (10:00～11:30大沢老人憩の家) 江良祭典	16 マクロまつり(～17日) 江良祭典・徳山神社祭典
17 徳山神社祭典	18 敬老の日	19 ガンバルーン体操 (10:00～11:30唐津ふれあい交流センター)	20 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30パートナーシップランド)	21 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター) ガンバルーン体操 (10:00～11:30月島福祉の家)	22 ガンバルーン体操 (10:00～11:30小島地区基幹集落センター)	23 秋分の日
24	25	26 ガンバルーン体操 (10:00～11:30荒谷寿の家)	27 健康相談 (10:00～12:00健康センター) ガンバルーン体操 (14:00～15:30茂草町内会館) 松前高校前期終業式	28 長寿の集い	29 ガンバルーン体操 (10:00～11:30白神寿の家) 健康アップ教室 (10:30～13:30総合センター)	30

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

10月

ホッケのバターソテー ～松前・地産地消レシピ①～

☆材料(2人分)☆  
ホッケ半身 2枚  
オリーブオイル 小さじ1  
ハーブソルト 少々  
バター 小さじ半分

☆作り方☆  
①フライパンにオリーブオイルを入れ、ホッケを中火又は弱火で皮から3分焼き、強火にして30秒焼き色をつける。  
②裏返して3分程、弱火で焼き、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。  
③バターを入れて、蓋をして強火で30秒、ハーブソルトを適量振り掛けて出来上がり。



日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 松前中学校祭 清部保育所運動会	<b>2</b> 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉) 松前高校後期始業式	<b>3</b> すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	<b>4</b> 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター)	<b>5</b> 乳児健診 (12:30～13:15健康センター)	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b> 江良町民体育大会	<b>9</b> 体育の日	<b>10</b>	<b>11</b> 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	<b>12</b> 1歳6ヶ月・3歳・5歳児健診 (総合センター) ※詳細は19頁に掲載 股関節脱臼検査 (13:00～13:30松前病院)	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	<b>19</b> すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	<b>20</b>	<b>21</b> 松城小学校学習発表会
<b>22</b> 小島小学校学習発表会 大島小学校学習発表会	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 健康相談 (10:00～12:00健康センター) 松城小学校開校記念日	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 健康まつり
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

11月

お手軽☆納豆マグロ丼 ～松前・地産地消レシピ②～

☆材料(2人分)☆  
 マグロ(刺身用) 180g  
 納豆と付属のタレ 2パック分  
 しょうゆ 小さじ1~2  
 白ゴマ 小さじ1  
 あたたかいご飯 2杯分

◆トッピング  
 のり 適量  
 ねぎ 適量  
 わさび 適量  
 卵(卵黄) 2個

☆作り方☆  
 ①マグロを好みの大きさに切る。  
 ②マグロ、納豆、タレ、しょうゆ、白ゴマを混ぜる。  
 ③②をあたたかいご飯の上のせる。  
 ④のり、ねぎ、わさびはお好みで、卵黄を入れると味がまろやかになります。



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1  健康・栄養相談 (10:00~12:00健康センター)	2	3 文化の日 松前町表彰式	4 松前町文化祭(~5日)
5	6 温泉健康相談 (12:30~13:30松前温泉)	7  すくすく教室 (10:00~11:30健康センター)	8  健康相談 (10:00~12:00健康センター) 献血	9 股関節脱臼検査 (13:00~13:30松前病院) 献血	10	11
12	13	14	15  健康相談 (10:00~12:00健康センター)	16 すくすく教室 (10:00~11:30健康センター)	17	18
19	20	21	22  健康相談 (10:00~12:00健康センター)	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29  健康相談 (10:00~12:00健康センター)	30	1	2

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成29年

12月

イカとパプリカのマリネ ～松前・地産地消レシピ③～

☆材料(4人分)☆  
イカ 2杯  
玉ねぎ 1個  
パプリカ(赤・黄) 1/2個  
ピーマン 1個

◆マリネ液  
酢 大さじ4  
オリーブオイル 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
塩 小さじ2  
こしょう 少々

☆作り方☆  
①イカは食べやすい大きさに切り、お湯でサッと茹でる。  
②玉ねぎはスライスし、塩もみをして5分ほど放置する。  
③パプリカ、ピーマンは縦半分に切り、千切りにし、塩もみした玉ねぎは塩気を水で洗い水気を取る。  
④調味料を合わせ、マリネ液を作る。  
⑤イカ、野菜とマリネ液を混ぜ合わせ、30分～1時間冷蔵庫でなじませる。



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3 松前認定こども園おゆうぎ会 清部保育所おゆうぎ会	4 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉)	5 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	6 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター)	7	8	9
10	11	12	13 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	14 股関節脱臼検査 (13:00～13:30松前病院) 健康アップ教室 (10:30～13:30総合センター)	15	16
17	18	19	20 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	21 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	22 小中学校2学期終業式	23 天皇誕生日
24	25 松前高校終業日	26	27 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	28	29	30
31 役場年末年始休業 (～1/5)						

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成30年

1月

ジャガイモと塩辛のバター炒め ～松前・地産地消レシピ④～

☆材料(2人分)☆  
ジャガイモ 2個  
塩辛 大さじ1～2  
  
バター 20g

☆作り方☆  
①ジャガイモは皮をむき、細切りにして水に浸す。  
②フライパンにバターを溶かしジャガイモを炒める。  
③ジャガイモの色が透明になってきたら塩辛を加え、混ぜながら炒め、全体になじませる。



日	月	火	水	木	金	土
31	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター)	11 股関節脱臼検査 (13:00～13:30松前病院)	12	13
14 小正月まつり	15 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉)	16 胃がん肺がん検診予約 受付開始 (8:45～役場、大島支所、 小島支所) すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	17 健康相談 (10:00～12:00健康センター) 小中学校3学期始業式	18 乳児健診 (12:30～13:15健康センター) 松前高校始業日	19	20
21	22	23 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	24 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	25 1歳6ヶ月・3歳・5歳児健診 (総合センター) ※詳細は19頁に掲載	26	27
28	29	30	31 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	1	2	3

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成30年

2月

切干大根の松前漬け ～松前・地産地消レシピ⑤～

☆材料☆  
切干大根 60g  
切昆布  
(乾物の細切りのもの) 30g  
人参 50g

◆漬けダレ  
水 180cc・しょうゆ 100cc  
みりん 50cc・酒 40cc  
砂糖 20cc  
赤とうがらし  
(種を取って輪切り) 半分

☆作り方☆  
①切干大根は軟らかく戻しておく。  
②漬けダレは調味料を合わせ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。  
③人参を3～4cmの千切りに、切干大根は水気をしぼって適当な長さに切る。  
④切干大根、人参、切昆布を漬けダレと合わせ、保存容器に入れて密封し、一晩漬ける。



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉)	6 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	7 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター)	8 股関節脱臼検査 (13:00～13:30松前病院)	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 乳がん子宮がん検診予約 受付開始 (8:45～ 役場、大島支所)	14 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	15 胃がん肺がん検診(江良) ※詳細は4頁に掲載	16 胃がん肺がん検診(赤神) ※詳細は4頁に掲載	17 胃がん肺がん検診(福山) ※詳細は4頁に掲載
18	19	20	21 健康相談 (10:00～12:00健康センター)	22	23	24
25	26	27	28 健康相談 (10:00～12:00健康センター) 献血	1	2	3

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

平成30年

3月

笹竹のキムチ豚肉揚げ ～松前・地産地消レシピ⑥～

☆材料☆(4人分)  
 笹竹(茹でたもの) 8本・豚薄切り肉 200g(8枚)  
 キムチの素 適量  
 小麦粉・パン粉・卵 適量  
 サラダ油 適量  
 塩・コショウ 少々

☆作り方☆  
 ①笹竹の水気を切り、根元から縦に一本、包丁で切り込みを入れる。  
 ②切り込みの部分にキムチの素を塗り、塩・コショウを軽く振りかけた豚肉で巻く。  
 ③小麦粉、卵、パン粉をつけサラダ油で揚げる。



日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	1 松前高校卒業式	2	3
4	5 温泉健康相談 (12:30～13:30松前温泉)	6 🍼 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター)	7 🍼 健康・栄養相談 (10:00～12:00健康センター)	8 股関節脱臼検査 (13:00～13:30松前病院)	9	10 認定こども園卒園式
11	12	13 🍼 乳がん子宮がん検診(神明) ※詳細は2頁に掲載	14 🍼 乳がん子宮がん検診(江良) ※詳細は2頁に掲載	15 すくすく教室 (10:00～11:30健康センター) 中学校卒業式	16 小学校卒業式	17
18	19	20 🍼	21 春分の日	22	23 小中学校修了式 松前高校就業日	24
25	26	27 🍼	28 🍼 健康相談 (10:00～12:00健康センター) 清部保育所修了式	29	30	31

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。



# 特定健診・一般健診

必ず受けましょう

特定健診	40歳～74歳の国保加入者の方	【検診内容】 身体測定・尿検査・血圧測定 血液検査・診察・問診
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳～39歳の町民</li> <li>・40歳以上の生活保護世帯の方</li> <li>・後期高齢者医療保険証をお持ちの方</li> </ul>	【料 金】 無料 【実施機関】 町立松前病院

## ◎特定健診（集団健診時のみ）と同時に受診できる検診◎

結核検診	65歳以上の方	胸部X線撮影	【料金】 無料
肝炎ウイルス検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳の方（昭和52年生まれ）</li> <li>・41歳以上の方（昭和51年以前生まれ）で未受診の方</li> </ul>	血液検査	
エキノкокクス症検診	19歳以上の方（5年に1度）	血液検査	
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	
生活機能評価	65歳以上の方	問診・身体測定	

## ◎集団健診日程◎

月 日		会 場	受 付 時 間	
健事業所	5月	25日(木)	受付時間は各事業所へお知らせします。	
		26日(金)		
特定健診・一般健診	6月	12日(月)	13:00～15:00	
		13日(火)	8:30～10:30	
	14日(水)	清部生活改善センター	13:00～15:00	
		小島地区基幹集落センター	8:30～10:30	
	15日(木)	静浦町内会館	13:00～15:00	
		パートナーシップランドいさりび	8:30～10:30	
	16日(金)	茂草町内会館	13:00～15:00	
		原口交流の里づくり館	8:30～10:30	
	7月	3日(月)	白神寿の家	13:00～15:00
			荒谷寿の家	8:30～10:30
		4日(火)	大沢老人憩の家	13:00～15:00
			朝日寿の家	8:30～10:30
		5日(水)	月島福祉の家	13:00～15:00
			ふれあい交流センター（唐津）	8:30～10:30
6日(木)	大磯町内会館	13:00～15:00		
7日(金)	弁天漁民センター	8:30～10:30		
	町民総合センター	13:00～15:00		

# 健康相談・栄養相談

平成29年4月より、健康センターの  
相談日が水曜日に変更になりました。

## ◆健康相談◆

随時、役場でも行っておりますのでご利用ください。

会場・時間	相 談 日											
	H29 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30 1月	2月	3月
健康センター 10:00～12:00	5	10	7	12	2	6	4	1	6	10	7	7
	12	17	21	19	9	13	11	8	13	17	14	28
	19	24	28	26	16	20	18	15	20	24	21	
	26	31			23	27	25	22	27	31	28	
30								29				
松前温泉 休養センター 12:30～13:30	3	8	5	10	7	4	2	6	4	17	5	5

## ◆栄養相談◆

健康センター 10:00～12:00	H29 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30 1月	2月	3月
	12	10	7	12	2	6	4	1	6	10	7	7
対 象	食事療法の必要な方、食事についてお悩みのある方は、お気軽に当日会場にお越しください。また同時に離乳食相談も行っております。											

# 育児教室(すくすく教室)

日 程	H29 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30 1月	2月	3月
	4 20	2 18	6 20	18	1 17	5 21	3 19	7 16	5 21	16 23	6	6 15
時 間 ・ 会 場	10:00～11:30 健康センター2階											
対 象	生後3ヵ月から1歳6ヵ月まで											
内 容 ・ 申 込 等	◎育児相談・乳児体操・季節の行事など ◎ <b>離乳食教室(年4回)</b> 対象の方には、個別にお知らせします。 ◎申し込み不要											

# 股関節脱臼検査

日 程	H29 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30 1月	2月	3月
	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8
時 間 ・ 会 場	13:00～13:30 町立松前病院											
対 象	生後3ヵ月以上で未検査の乳児 ※日程は、保健師による新生児訪問時にお知らせします。											
検 査 内 容	問診、視触診 【担当医師】町立松前病院医師											

# 乳幼児健診

## ◆乳児◆

対 象	生後3ヵ月～1歳まで
場 所	健康センター
受付時間	12:30～13:15
健診内容	問診・身体測定・診察・保健指導・栄養指導
担当医師	町立松前病院医師
実施通知	日程は、保健師による新生児訪問時にお知らせします。 ※変更になる場合は事前にお知らせします。 ※都合の良い日程にお越しください。

### ◎日程◎

平成29年	4月6日(木)
	7月20日(木)
	10月5日(木)
平成30年	1月18日(木)

## ◆1歳6ヵ月児・3歳児・5歳児◆

### ◎日程及び対象児◎

月日(曜日)	対象児生年月日	実 施 内 容						
平成29年 5月11日(木)	1歳6ヵ月児 H27.7.26～H27.11.11	◆会 場 町民総合センター ◆受付時間 1歳6ヵ月児 12:30～12:50 3歳児 12:50～13:10 5歳児 13:10～13:30 ◆個別通知します。 ◆担当医師 町立松前病院医師 ささもり歯科医院 笹森医師 町立江良歯科診療所 樋口医師						
	3歳児 H26.1.26～H26.5.11							
	5歳児 H24.1.26～H24.5.11							
7月27日(木)	1歳6ヵ月児 H27.11.12～H28.1.27							
	3歳児 H26.5.12～H26.7.27							
	5歳児 H24.5.12～H24.7.27							
10月12日(木)	1歳6ヵ月児 H28.1.28～H28.4.12							
	3歳児 H26.7.28～H26.10.12							
	5歳児 H24.7.28～H24.10.12							
平成30年 1月25日(木)	1歳6ヵ月児 H28.4.13～H28.7.25							
	3歳児 H26.10.13～H27.1.25							
	5歳児 H24.10.13～H25.1.25							
健診内容	<table border="1"> <tr> <td>1歳6ヵ月児</td> <td>問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>問診・尿検査・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など</td> </tr> <tr> <td>5歳児</td> <td>問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など</td> </tr> </table>	1歳6ヵ月児	問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など	3歳児	問診・尿検査・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など	5歳児	問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など	
1歳6ヵ月児	問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など							
3歳児	問診・尿検査・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など							
5歳児	問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など							

## 幼児フッ素塗布(歯科)

対 象	1歳6ヵ月児～3歳6ヵ月児未満 ※対象者には個別通知します。
歯科医院	田口歯科医院(字福山 電話42-2667) 永井歯科医院(字松城 電話42-4182) ささもり歯科医院(字松城 電話43-2001) 町立江良歯科診療所(字江良 電話45-2239)
日 時	歯科医院の診療日、診療時間内。 ※あらかじめ、診療日時を確認してください。

# 予防接種

予防接種は、対象年齢期間内に済ませましょう

予防接種区分	対象年齢	標準的接種年齢
B C G(結核)	生後直後～1歳未満	生後5ヵ月～8ヵ月未満
ヒ	生後2ヵ月～生後60ヵ月未満	【初回】 生後2ヵ月～生後7ヵ月未満 【追加】 初回終了後7ヵ月～13ヵ月
小児肺炎球菌	生後2ヵ月～生後60ヵ月未満	【初回】 生後2ヵ月～生後7ヵ月未満 【追加】 生後12ヵ月～15ヵ月
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	生後3ヵ月～90ヵ月未満	【1期初回】 生後3ヵ月～12ヵ月未満 【1期追加】 初回接種終了後12ヵ月～18ヵ月
麻しん風しん混合	第1期	生後12ヵ月～24ヵ月未満
	第2期	5歳～7歳未満(小学校就学前の1年間) ※対象者へ個別通知します
水痘(水ぼうそう)	生後12ヵ月～36ヵ月未満	【初回】 生後12ヵ月～15ヵ月未満 【追加】 初回接種後6ヵ月～12ヵ月
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満 ※対象者へ個別通知します	11歳(小学生6年生)
B型肝炎	生後2ヵ月～1歳未満	【初回】 生後2ヵ月～3ヵ月 【追加】 生後7ヵ月～8ヵ月
日本脳炎	第1期	生後6ヵ月～90ヵ月未満
	第2期	9歳～20歳未満
子宮頸がん (H29.4月現在、積極的な接種勧奨は差し控えております。)	小学校6～高校1年相当女子	中学校1年生女子
接種場所	【予約制】 町立松前病院	料金 無料(対象年齢を超えると有料です)
予約方法	【予約期間】 接種希望日の1週間前まで 【予約電話受付】 平日(月～金) 午後1時～4時まで 【予約先】 42-2515(町立松前病院)	
接種日時	毎週火曜日・水曜日 午後3時00分～午後3時30分(※二種混合は、個別通知をご覧ください) ※予診票・母子保健手帳を忘れずにご持参ください。	

## ◆その他の予防接種

高齢者肺炎球菌		
対象	①65歳以上の方 ②60～64歳の身障者手帳1級の方	
接種場所 ※必ず予約をしてください	町立松前病院(電話42-2515) 【自己負担額】3,000円	松前記念クリニック(電話42-2408) 【自己負担額】2,500円

※施設入所や入院のため、町外の医療機関で接種される方は、償還払申請書に領収書を添付し、申請していただくと、医療機関に支払った接種料金のうち、5,143円を上限とし、指定の口座に払い戻しいたします。

成人対象：風しん		
対象	①19～49歳の男女 ②妊婦の家族(50歳以上) ③妊婦を予定する女性の家族(50歳以上)	
接種場所	町立松前病院(電話42-2515) ※必ず予約をしてください。	
料金(自己負担額)	3,000円	

役場健康推進課で『接種対象者証明書』の交付を受け、病院に持参し、接種してください。

◎インフルエンザ予防接種の助成は、①65歳以上 ②15歳以下の小児 ③60歳以上で身体障害者手帳1級に該当する方に対し、実施いたします。詳しくは、実施時期が近づきましたらお知らせいたします。