

平成28年度

松前町 保健だより

この『松前町保健だより』には、平成28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
幼児フッ素塗布	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？



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、一年に一度、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。		

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。
----	----------	----	---

※今年度から、乳がん検診では視触診を行いません。

◆集団検診◆

年 月 日	会 場	受 付 時 間
平成29年3月7日(火)	町民総合センター	8:30~9:00
8日(水)	パートナーシップランドいさりび	12:30~13:00

※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。

また、町立松前病院では、月1回（10名程度）乳腺外来（外科）で『乳がん検診』を行っていますので、受診を希望される方は、町立松前病院に予約をしてください。町立松前病院の場合、受診券は不要です。

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
○	/	町立松前病院	0139-42-2515	松前町字大磯174-1
/	○	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1-12-9
○	○	秋山記念病院	0138-46-6660	〃 石川町41-9
/	○	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。

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28年 5月	19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
	20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
	21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
22日 (日)	健康センター 6:00 ~ 9:30	
平成29年 2月	16日 (木)	パートナーシップランドいさりび 7:00 ~ 8:30
	17日 (金)	小島地区基幹集落センター 7:00 ~ 8:30
	18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27年度（前年度）、町実施の脳ドックを受診していない方		
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	7～9月実施予定。申し込み方法など詳しくは、町広報6月号に掲載予定。		

平成28年

4月



平成28年度 健康カレンダー



⇒ 予防接種 (町立松前病院)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 松前認定こども園入園式
3 町長選挙投票開票	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 唐津ふれあい交流センター) 町立清部保育所入所式	5 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)	6 小中学校入入学式 1学期始業式	7 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 建石コミュニティセンター)	8 松前高校入学式	9
10 松前城資料館オープン 松前藩屋敷25周年オープニングセレモニー	11	12 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 月島福祉の家)	13 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 パートナーシップランド) (14:00~15:30 茂草町内会館)	14 健康相談 (10:00~12:00 健康センター) 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)	15 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 大沢老人憩の家)	16
17	18	19 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)	20 1歳6カ月児健診 (12:30~12:50 総合センター) 3歳児健診 (12:50~13:10 総合センター) 5歳児健診 (13:10~13:30 総合センター) ガンバルーン体操 (10:00~11:30 小島地区基幹集落センター)	21 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター) 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)	22	23
24	25	26 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 パートナーシップランド)	27 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 茂草町内会館)	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 白神寿の家) (14:00~15:30 月島福祉の家)	29 昭和の日 さくらまつり (~5/20)	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28年

5月

健康のためにできること①

『健診を受けよう』

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26日～27日 事業所健診
- ◎ 6月13日～17日 特定健診(大島～小島地区)
- ◎ 7月4日～8日 特定健診(本町～大沢地区)

日	月	火	水	木	金	土
1 松前中学校開校記念日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 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
8	9 温泉健康相談 (12:30～13:30 松前温泉)	10 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)	11 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)	12 健康・栄養相談 (10:00～12:00 健康センター) 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 月島福祉の家)	13 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 建石コミュニティセンター)	14
15	16	17 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 朝日寿の家)	18 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 大沢老人憩の家)	19 胃がん肺がん検診(白神・建石) ※詳細は4頁に掲載 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)	20 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 荒谷寿の家)	21 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
22 胃がん肺がん検診(福山) ※詳細は4頁に掲載	23	24 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)	25 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 茂草町内会館)	26 事業所健診 (8:30～10:30 江良) (13:00～15:00 赤神) 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)	27 事業所健診(9:00～ 神明) ガンバルーン体操 (10:00～11:30 パートナーシップランド)	28 松城小運動会
29 小島小運動会 大島小運動会	30	31 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 白神寿の家)	1	2	3	4

◎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28年

6月

健康のためにできること②

『体を動かしましょう』

歩ける距離は歩いたり、掃除や洗濯で、意識して体を動かしましょう。

体スッキリ運動教室

今年も、8月から10月まで、全11回、専門の指導者がストレッチ体操やダンスの指導を行い、運動教室を開催します。

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!!



昨年の教室のようす

日	月	火	水	木	金	土
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 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 建石コミュニティセンター)	3	4
5	6 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)	7  すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター)	8  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)	9 健康相談 (10:00~12:00 健康センター) 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 月島福祉の家)	10	11 赤神祭典
12 赤神祭典	13 特定健診 (館浜) ※詳細は17頁に掲載 赤神祭典	14  特定健診 (札前・静浦) ※詳細は17頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 朝日寿の家) 清部祭典	15  特定健診 (赤神・茂草) ※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 (江良) ※詳細は17頁に掲載 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 大沢老人憩の家) 清部祭典	17 特定健診 (清部・原口) ※詳細は17頁に掲載 静浦祭典	18 静浦祭典
19	20 札前祭典	21  ガンバルーン体操 (10:00~11:30 小島地区基幹集落センター) 札前祭典	22  簡易脳ドック受付開始 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 茂草町内会館)	23 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター) 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)	24	25
26	27 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	28  茂草祭典	29  ガンバルーン体操 (10:00~11:30 荒谷寿の家)	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 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28年

7月

健康のためにできること③

『食生活を整えよう』

野菜をたっぷり食べて、体のなかをキレイに、元気に。

健康イベント

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。

健康料理の調理や試食、体操などを行い、皆様の健康をサポートします。（健康料理の紹介は次ページ以降掲載していますので、ぜひ、作ってみてください。）



日

月

火

水

木

金

土

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があります。

3

10

17

24

31

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27

7

14

21

28

8

15

22

29

9

16

23

30

特定健診（白神・荒谷）
※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)

温泉健康相談
(12:30~13:30 松前温泉)
荒谷祭典

海の日
白神祭典

簡易脳ドック（江差～9/3）
ガンバルーン体操
(10:00~11:30 荒谷寿の家)
朝日祭典
松前高校終業日

特定健診（大沢・朝日）
※詳細は17頁に掲載
献血
ガンバルーン体操
(10:00~11:30 小島地区基幹集落センター)
清部祭典

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)

弁天祭典

ガンバルーン体操
(10:00~11:30 白神寿の家)

特定健診（月島・唐津）
※詳細は17頁に掲載
献血
清部祭典

ガンバルーン体操
(14:00~15:30 茂草町内会館)

1歳6カ月児健診
(12:30~12:50 総合センター)
3歳児健診
(12:50~13:10 総合センター)
5歳児健診
(13:10~13:30 総合センター)
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

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 茂草町内会館)

特定健診（大磯）
※詳細は17頁に掲載
ガンバルーン体操
(10:00~11:30 月島福祉の家)

健康・栄養相談
(10:00~12:00 健康センター)
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 唐津ふれあい交流センター)
原口祭典

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 朝日寿の家)

健康相談
(10:00~12:00 健康センター)
ガンバルーン体操
(14:00~15:00 月島福祉の家)

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)
大島小学校開校記念日

8

特定健診（弁天・神明）
※詳細は17頁に掲載

15

ガンバルーン体操
(10:00~11:30 大沢老人憩の家)
原口祭典

22

小中学校1学期終業式

29

ガンバルーン体操
(10:00~11:30 パートナーシップランド)

2

9

館浜祭典
たていしカーニバル
松前高校学校祭

16

原口祭典

23

30

博多町内会夏まつり

◎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28年

8月

スタミナ豆腐 ～カルシウムたっぷり骨太メニュー①～

☆材料 (3人分) ☆

絹ごし豆腐 1丁 きゅうり 1本
 ひきわり納豆 1パック もずく酢 1パック
 大葉 3枚 みょうが 1個
 長ネギ 適量 キムチ 30g

☆作り方 ☆

- ① 豆腐を三等分に切って、水を切り、器に盛る。
- ② きゅうり、大葉は千切り。みょうがは薄切り。長ネギは小口切りにする。キムチも適当に刻む。
- ③ 豆腐に②とひきわり納豆ともずく酢を盛り付ける。
- ④ 食べる時はかき混ぜる。



日	月	火	水	木	金	土
31	1 温泉健康相談 (12:30～13:30 松前温泉) 上川祭典	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 唐津ふれあい交流センター) 大沢祭典 上川祭典	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 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 建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	6 豊福町内会納涼祭
7 松城商店街・歴まち組合 「七夕まつり」	8	9 📌 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 月島福祉の家)	10 📌 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 パートナースイランド) (14:00～15:30 茂草町内会館)	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 📌	17 📌 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 唐津ふれあい交流センター) 小中学校2学期始業式 松前高校始業日	18 すくすく教室 (10:00～11:30 健康センター) 健康相談 (10:00～12:00 健康センター) 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)	19 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 朝日寿の家)	20
21	22	23 📌	24 📌 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 パートナースイランド)	25 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) (14:00～15:30 月島福祉の家)	26 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 茂草町内会館)	27
28	29	30 📌 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 荒谷寿の家)	31 📌 ガンバルーン体操 (10:00～11:30 白神寿の家)	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28年

9月

枝豆とひじきとツナマヨサラダ ~カルシウムたっぷり骨太メニュー②~

☆材料(2~3人分)☆

冷凍枝豆(塩味付) 100g 干しひじき 大さじ1強(6g)
 ツナ缶 1/2缶(40g) マヨネーズ 大さじ1
 白すりゴマ 大さじ1 めんつゆ 小さじ2
 ゴマ油 適量

☆作り方☆

- ① 枝豆を解凍し、さやから出す。ツナ缶の油を切る。
- ② ひじきを耐熱容器に入れ、水で戻し、戻ったらラップをしてレンジで、1分半~2分温め、水気をしっかりと切る。
- ③ ボールに①と②、マヨネーズ、白すりゴマを加えて混ぜ、そこにめんつゆを味を見ながら加え、仕上げにごま油を加える。



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 健康・栄養相談 (10:00~12:00 健康センター)	2 エキノコックス症学校検査 (小島小、松前中)	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) 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 唐津ふれあい交流センター)	7 📌 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 小島地区基幹集落センター)	8 健康相談 (10:00~12:00 健康センター) 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 パートナーシップランド) (14:00~15:30 茂草町内会館)	9 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 月島福祉の家)	10 松前高校運動会
11 清部保育所運動会 松前認定こども園運動会	12	13 📌	14 📌 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 建石コミュニティセンター) 江良祭典	15 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター) 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 朝日寿の家) 江良祭典	16 江良祭典 徳山神社祭典	17 マグロまつり (~18日) 徳山神社祭典
18	19 敬老の日	20 📌 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 小島地区基幹集落センター)	21 📌 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 唐津ふれあい交流センター)	22 秋分の日	23 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 パートナーシップランド)	24
25	26 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 大沢老人憩の家)	27 📌 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 白神寿の家) (14:00~15:30 月島福祉の家)	28 📌 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 茂草町内会館) 松前高校前期終業式	29 健康相談 (10:00~12:00 健康センター) 長寿の集い	30 ガンバルーン体操 (10:00~11:30 荒谷寿の家)	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28年

10月

切り干しご飯 ～カルシウムたっぷり骨太メニュー③～

☆材料(4人分)☆

米	2合	生しょうが	4g
切り干し大根	20g	めんみ	小さじ2
にんじん	30g	だしの素	小さじ2
ちりめんじゃこ	16g	砂糖	小さじ2
干しひじき	6g	塩	少々
昆布 5cm角	1枚		

☆作り方☆

- ① 米はといで普通より少しやわらかめの水加減にして昆布を加えておく。
- ② 切り干し大根は手早くもみ洗いして、2cmの長さに切り、めんみを混ぜる。干しひじきはもどしておく。にんじんは千切り、生しょうがは細かい千切りにする。
- ③ ①と②とじゃこ、調味料を加えて炊き、最後に千切りしょうがを混ぜる。



日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2 松前中学校祭	3 温泉健康相談 (12:30~13:30 松前温泉) 松前高校後期始業式	4 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター)	5	6 健康・栄養相談 (10:00~12:00 健康センター)	7	8
9	10 体育の日	11	12	13 健康相談 (10:00~12:00 健康センター) 股関節脱臼検査 (13:00~13:30 松前病院)	14	15
16	17	18	19 乳児健診 (12:30~13:15 健康センター)	20 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター) 健康相談 (10:00~12:00 健康センター)	21	22 松城小学習発表会
23 小島小学習発表会 大島小学習発表会	24	25	26 1歳6ヵ月児健診 (12:30~12:50 総合センター) 3歳児健診 (12:50~13:10 総合センター) 5歳児健診 (13:10~13:30 総合センター)	27 健康相談 (10:00~12:00 健康センター)	28	29 健康まつり2016
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。

平成28年

11月

大和丼 ～カルシウムたっぷり骨太メニュー④～

☆材料（3人分）☆

ご飯	270g	しょうゆ	大さじ1と1/3
豚もも薄切り	60g	みりん	大さじ1と1/3
塩こうじ	小さじ1	木綿豆腐	100g
ごま油	小さじ1	かつお節	2.4g
長ネギ	1/2本	卵	1/2個
		三つ葉	適量

☆作り方☆

- ① 豚肉は一口大に切り、塩こうじで下味をつけておく。長ネギは斜め薄切り。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れて、豚肉を炒める。長ネギを入れ、しんなりしてきたら調味料をいれ、絡める。
- ③ 豆腐を入れ、崩しながら炒めたら、かつお節を入れ、溶き卵を回し入れる。卵が好みの硬さになったら、ご飯の上にかけて、三つ葉をちらす。



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)	2	3 文化の日 松前町表彰式	4	5
6	7 温泉健康相談 (12:30～13:30 松前温泉)	8 献血	9 献血	10 健康・栄養相談 (10:00～12:00 健康センター) 股関節脱臼検査 (13:00～13:30 松前病院)	11	12
13	14	15	16	17 すくすく教室 (10:00～11:30 健康センター) 健康相談 (10:00～12:00 健康センター)	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24 健康相談 (10:00～12:00 健康センター)	25	26
27 清部保育所おゆうぎ会	28	29	30	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28年

12月

かぼちゃご飯 ～免疫力upメニュー①～

☆材 料☆

米 2合 しょう油、酒 大さじ1
 かぼちゃ 1/8個 塩 小さじ1/2
 豚肉薄切り 100g 砂糖 小さじ1/2
 顆粒だし 小さじ1/2

☆作り方☆

- ① かぼちゃは厚さ1cmほどのいちよう切り、豚肉は1cm幅に切り、豚肉とかぼちゃをサラダ油で炒め、調味料と水をいれ、ひと煮立ちさせる。
- ② 炊飯器に米と①(冷ます)を入れ、炊く。



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 健康・栄養相談 (10:00～12:00 健康センター)	2	3
4 松前認定こども園おゆうぎ会	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)	7	8 健康相談 (10:00～12:00 健康センター) 股関節脱臼検査 (13:00～13:30 松前病院)	9	10
11	12	13	14	15 すくすく教室 (10:00～11:30 健康センター)	16	17
18	19	20	21	22 健康相談 (10:00～12:00 健康センター) 小中学校2学期終業式 松前高校終業日	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29 健康相談 (10:00～12:00 健康センター)	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29年

1月

かぼちゃのマヨ☆グラタン ~免疫力upメニュー②~

☆材料 (アルミカップ6号)☆

かぼちゃ 50g
マヨネーズ 大さじ1
パセリ 少々

☆作り方☆

- ① かぼちゃを少し大きめのさいの目に切り、シリコンスチーマーや耐熱皿で蒸す（電子レンジでやわらかくなるまで温めてもOK）。
- ② アルミカップに①を入れ、マヨネーズをかける。
- ③ ②をオーブントースターで、少々焦げ目が付くまで焼く（5～6分）。仕上げにパセリのみじん切りをかけ、出来上がり。



日	月	火	水	木	金	土
1 元日 	2 振替休日	3	4	5	6 役場仕事始め	7
新年あけましておめでとうございます。						
8	9 成人の日	10 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター)	11	12 健康・栄養相談 (10:00~12:00 健康センター) 股関節脱臼検査 (13:00~13:30 松前病院)	13	14
15	16 温泉健康相談 (12:30~13:30 松前温泉) 松前高校始業日	17 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) 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)	19 健康相談 (10:00~12:00 健康センター)	20	21
22	23	24	25 1歳6カ月児健診 (12:30~12:50 総合センター) 3歳児健診 (12:50~13:10 総合センター) 5歳児健診 (13:10~13:30 総合センター)	26 すくすく教室 (10:00~11:30 健康センター) 健康相談 (10:00~12:00 健康センター)	27	28
29	30	31	1	2	3	4

◎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

2月

人参とみかんのマリネ ～美肌メニュー①～

☆材 料☆

人参 大きめ1本 (マリネ液)
みかん 3個 酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
塩 小さじ1/2

☆作り方☆

① 人参は千切りにする。みかんはフライパンで焼き、皮と薄皮をむく。皮は細かく刻む。
② マリネ液をつくる。ポウルに①の人参を入れ、マリネ液を加え、混ぜ合わせる。最後にみかんの果肉と刻んだ皮をいれ、さっと混ぜる。
【焼きみかん】メラニン色素の働きを抑えたり、コラーゲンの生産を助ける働きがあるβクリプトキサンチンが、焼きみかんによって吸収しやすくなり、美肌への効果が大きくなります。



● 15 ●

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

◎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

3月

ヘルシー＊大根もち ～美肌メニュー②～

☆材料（3人分）☆

大根 約1/3本
 片栗粉 大根おろしの2/3
 白玉粉 大根おろしの1/3
 ごま油 適量

☆作り方☆

- ① 大根の皮をむき、おろし金でおろし、軽く水気を切る。
- ② ①に片栗粉と白玉粉を入れ、よく混ぜ、形になるくらいの硬さにする。
※大根によって、片栗粉の量を調整してください。
- ③ 丸く平べったい形に整えて、ごま油を敷いたフライパンで焼く。火が通ったら出来上がり。



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

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・医師の診察・問診 【料 金】 無料 【実施機関】 町立松前病院
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 30歳～39歳の町民 ・ 40歳以上の生活保護世帯の方 ・ 後期高齢者医療保険証をお持ちの方 	

◎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"> ・ 40歳の方（昭和51年生まれ） ・ 41歳以上の方（昭和50年以前生まれ）で未受診の方 	血液検査	
エ キ ノ コ ッ 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 健 診	5月	26日(木)	受付時間は各事業所へお知らせします。	
		27日(金)		
特 定 健 診 ・ 一 般 健 診	6月	13日(月)		13:00～15:00
		14日(火)	館浜生活改善センター	8:30～10:30
			静浦町内会館	13:00～15:00
		15日(水)	小島地区基幹集落センター	8:30～10:30
			茂草町内会館	13:00～15:00
		16日(木)	パートナーシップランドいさりび	8:30～10:30 13:00～15:00
	17日(金)	清部生活改善センター	8:30～10:30	
		原口交流の里づくり館	13:00～15:00	
	7月	4日(月)	白神寿の家	8:30～10:30
			荒谷寿の家	13:00～15:00
		5日(火)	大沢老人憩の家	8:30～10:30
			朝日寿の家	13:00～15:00
		6日(水)	月島福祉の家	8:30～10:30
			ふれあい交流センター	13:00～15:00
		7日(木)	大磯町内会館	8:30～10:30
13:00～15:00				
8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

時間が変更になりました

◆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											
	H28 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H29 1月	2月	3月
健康センター 10:00～12:00	7	12	2	14	4	1	6	10	1	12	2	2
	14	19	9	21	18	8	13	17	8	19	9	9
	21	26	23	29	25	15	20	24	22	26	16	16
	28		30			29	27		29		23	23
松前温泉 休養センター 12:30～13:30	4	9	6	11	1	5	3	7	5	16	6	6

◆栄養相談◆

健康センター 10:00～12:00	H28 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H29 1月	2月	3月
	7	12	2	14	4	1	6	10	1	12	2	2
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	H28 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H29 1月	2月	3月
	5 21	10 24	7 23	2	2 18	6 15	4 20	1 17	6 15	10 26	7 23	9 21
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・小物、おやつ作りなど ◎離乳食教室(年4回) 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	H28 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H29 1月	2月	3月
	14	12	9	14	18	8	13	10	8	12	9	9
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28年	4月13日(水)
	7月27日(水)
	10月19日(水)
平成29年	1月18日(水)

◆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28年 4月20日(水)	1歳6ヵ月児 H26. 7. 28～H26.10. 20	◆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 H25. 1. 28～H25. 4. 20							
	5歳児 H23. 1. 28～H23. 4. 20							
7月20日(水)	1歳6ヵ月児 H26.10. 21～H27. 1. 20							
	3歳児 H25. 4. 21～H25. 7. 20							
	5歳児 H23. 4. 21～H23. 7. 20							
10月26日(水)	1歳6ヵ月児 H27. 1. 21～H27. 4. 26							
	3歳児 H25. 7. 21～H25.10. 26							
	5歳児 H23. 7. 21～H23.10. 26							
平成29年 1月25日(水)	1歳6ヵ月児 H27. 4. 27～H27. 7. 25							
	3歳児 H25.10. 27～H26. 1. 25							
	5歳児 H23.10. 27～H24. 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(医師・歯科)・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(医師・歯科)・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(医師)・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(医師・歯科)・保健指導・栄養指導など	3歳児	問診・尿検査・身体測定・診察(医師・歯科)・保健指導・栄養指導など	5歳児	問診・身体測定・診察(医師)・保健指導・栄養指導など	
1歳6ヵ月児	問診・身体測定・診察(医師・歯科)・保健指導・栄養指導など							
3歳児	問診・尿検査・身体測定・診察(医師・歯科)・保健指導・栄養指導など							
5歳児	問診・身体測定・診察(医師)・保健指導・栄養指導など							

幼児フッ素塗布(歯科)

町内歯科医院で行う個別方式に変更になりました。

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 ブ	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 ※対象者へ個別通知します	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)
水痘 (水ぼうそう)	生後12ヵ月～36ヵ月未満	初回 生後12ヵ月から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 (小学校6年生)
日本脳炎 ※対象者へ個別通知します	第1期	生後6ヵ月～90ヵ月未満 3歳～5歳未満
	第2期	9歳～20歳未満 9歳～10歳未満
子宮頸がん (H28.4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	【予約期限】 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 (※二混と日本脳炎は、個別通知をご覧ください) ※予診票・母子健康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：麻しん風しん混合		
対象	①19～49歳の男女 ②妊婦の家族 (50歳以上) ③妊娠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。