



がん検診は 受診日の予約が必要です

- 子宮がん
- 乳がん (視触診のみ・マンモグラフィ)
- 前立腺がん

上記のがん検診は、**定員制 (予約制)** となっています。下記の受付期間中に必ず「**受診日の予約**」をしてください。予約のない人の当日受診は、定員の関係上お断りしています。

平成 27 年 2 月冬期がん検診の予約期間は下記のとおりです。

【受付期間】平成 27 年 1 月 26 日(月)～ 30 日(金)

【受付時間】9 時～ 16 時

【受付場所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【受付方法】窓口・電話いずれも可

※定員になり次第、締切

今後も上記がん検診は、「受診日の予約」が必要となりますので、がん検診同封チラシや広報、ホームページなどでご確認ください。



高齢者インフルエンザ予防接種助成期間は 12 月 30 日までです

高齢者インフルエンザ予防接種の助成期間は **12 月 30 日(火)** までです。まだ済んでない人は早めの接種をお願いします。

【対象者】町内に住民登録をしていて、接種日現在で 65 歳以上の人 (例外あり)

【接種料金・助成回数】1200 円 (免除あり)・1 回のみ

【その他】対象者の例外や接種料金の免除については、「広報けいせん 10 月号」21 ページをご覧ください。お問い合せください。



麻しん風しん混合予防接種

第 2 期対象のお子さまには、4 月に個人通知をお送りしています。忘れずに接種しましょう。

【接種回数】1 回

【接種場所】県内指定医療機関

接種費用の無料対象

	対象生年月日	対象期間
第 1 期	生後 12 カ月～ 2 歳の誕生日の前日まで	2 歳の誕生日の前日まで
第 2 期 (年長児)	平成 20 年 4 月 2 日～ 平成 21 年 4 月 1 日生	平成 27 年 3 月 31 日まで

保健師・栄養士のアドバイス
「果物は体に良い」
はホント?



12 月に入り寒さも厳しく、暖かいこたつが恋しい季節になりました。こたつといえどもみかんですよね。この時期になると「みかんにはビタミンがたくさん入っていて体にいいから、たくさん食べるようにしている」という話をよく聞きます。

みかんをはじめとした果物に豊富に含まれているビタミンは、体の調子を整えるためには欠かすことができない栄養素です。

しかし、体にいいからといって、**たくさん食べていいわけではありません**。果物にはビタミンだけでなく、多くの糖分も含まれています。この果物に含まれる糖分はあつという間に吸収され、血糖値を急激に上昇させてしまいます。血糖値が急激に上昇すると、スイ臓から多量のインス

リンが分泌され血糖値を下げようとしてくれます。これが繰り返されることで、スイ臓が疲れ果て働けなくなり糖尿病になってしまうことが多々あります。また、お菓子やジュースなど口に入れて甘いと感じるものも同様です。

「健康のために」と思いたくさん果物を食べているうちに、逆に血糖値が上昇して体重も増えてしまったという話はよくあります。みかんなどの果物は「**1 日の適量**」が決まっています。果物をとる量に気をつけて健康管理に役立てましょう。糖尿病などの持病がある人は主治医に相談しましょう。

果物の 1 日の適量 (80kcl)

果物	1 日の適量
みかん	2 個
いちご	大 5 個
バナナ	1 本
りんご・なし	1/2 個
甘柿	1 個
ぶどう	1 房
もも	1 個

※どれか一種類のみ食べた場合