



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
ばみかんですよね。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
なってしまふことが多々あり
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」と思った
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 (80kcal)

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