

# 総合健康診断(一日人間ドック)のご案内

(平成8年度)

小須戸町国民健康保険では、加入者の健康を守り、促進する目的で「総合健康診断(一日人間ドック)経費2万1千円助成」を実施いたします。進んで受診しましょう。

## 受診対象者の条件

- 本年度中で満年齢が35歳以上の人。(昭和37年3月31日以前に生まれた人)
- 国民健康保険加入者であり、国民健康保険税の滞納世帯でないこと。

注意…現在対象となる人でも、受診するまでに国保加入者でなくなった時は受診できませんので、早めに国保喪失手続きをしてください。また、その予定の方もご連絡ください。

## 受診者の負担金

- 皆さんの負担金は検診機関により異なりますが、12,000円～15,000円です。(受診の日にお持ち願います。)

## 受診日・受診機関

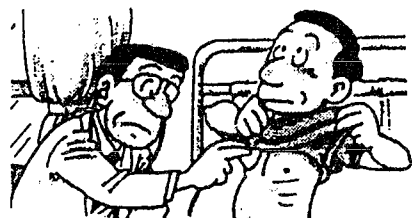
- 新潟県労働衛生医学協会  
2月14日(金)
- 白根健生病院  
2月の毎週火・木曜日
- 新津医療センター病院  
2月の毎週月～金曜日
- 下越病院  
2月の毎週月・水～土曜日  
(ただし第2・4土曜は休診のため除く)

- ◎2月11日(火)は休診です。
- ◎申し込み状況により、受診日の変更をお願いする場合があります。

## 申し込み

役場住民課国民健康保険係に申請書を備えてありますので、ご希望の方は、1月24日までに印鑑・保険証を持参のうえ申請してください。

“気楽に受けられ  
簡単な受診行程で  
精密な診断”



みつかる主な病気	
一般計測	肥満・やせすぎ いろいろな疾患 老人性難聴 職業性難聴
呼吸器系	肺ガン・肺結核 気管支喘息 気管支拡張症 肺気腫など
循環器系	高血圧症 脳血管疾患 動脈硬化疾患 心冠動脈疾患 (心筋梗塞症、狭心症) 心臓弁膜症 網膜疾患、動脈硬化症
泌尿器系	腎疾患 尿路疾患 痛風 血清電解質異常
消化器系	胃ガン・胃ポリープ 胃・十二指腸潰瘍 胆のう、肝臓、脾臓 膵臓、腎臓の疾患 大腸ガン 膵機能検査
	肝機能検査 各種肝疾患 (アルコール性肝障害 肝炎、肝硬変症) 脂肪肝、肝ガン 胆道疾患 (胆石症、胆のう炎) 栄養不良
	糖尿病
	貧血、白血病 その他の血液疾患 その他の消耗性 全身疾患
	リウマチ ガン一般 A、B、O、AB(Rh因子)
	子宮ガン・子宮筋腫 付属器疾患・陰炎等
	乳ガン
	体力テスト・栄養指導

# 食生活改善推進 委員協議会の紹介(2)



伝達講習時の町地区のみなさん

私達、食生活改善推進委員は、山の手地区(矢代田方面)、中地区(新保、竜玄、横川浜、小向方面)、町地区(町部)の3地区40人で活動にあたっています。町地区の今年度の活動は、4回の伝達講習会と男の料理教室を開催しました。男の料理教室は、今後の家庭情勢に役立ってほしいと思い昨年度から年1回実施し、また従来、夜だけの伝達講習会を一部、昼間に変更し、保健婦さんの講話を交え内容充実工夫して来しました。現在、飽食の時代でありながら、なぜ、カルシウム不足、野菜嫌いが多いのでしょうか。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、お互いに健康について考えて行きましょう。11月18日、中央公民館に於いて、「成長期の食事」について、伝達講習を行いました。中・高校生のお弁当をテーマに、好評のうちに終了しました。各地区では、これからも伝達講習会を予定していますので、お気軽に参加し、意見・要望をお聞かせください。お待ちしております。

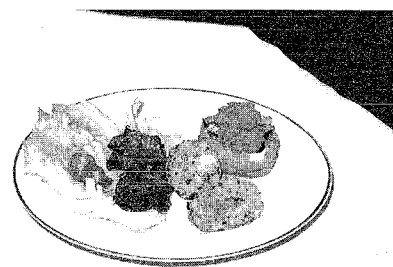
小須戸町食生活改善推進委員協議会  
町地区副会長 小林 久子

## 「成長期の食事」献立(写真)

- 豚の紅生姜揚げ
  - しいたけのマッシュポテト焼
  - 小松菜の煮浸し
- 作り方紹介(材料6人分)  
下味がついて、汁が出ないのでお弁当におすすめの一品です。

「豚肉の紅生姜揚げ」	
豚肉(す切り)	300g
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
紅生姜	30g
白ごま	大さじ1 4/5
小麦粉	大さじ1 1/2
片栗粉	大さじ1 1/2
揚げ油	適量
レタス	42g
プチトマト	6個

- ①豚肉は一口大に切って④の調味液に20分漬けておく。
- ②小麦粉と片栗粉はよく混ぜ合わせておく。
- ③①に紅生姜、白ごま、②の粉を加え、サクッと混ぜてから、1人3個位になるようにまとめて、170℃位の油で揚げる。
- ④③に洗って手でちぎったレタスとプチトマトを添える。



## 黄色いハンカチは SOSの合図です

(社)新津法人会女性部は、地域社会への貢献運動として「黄色いハンカチ運動」に取り組むことにしました。

黄色いハンカチは障害者や老人、病気を抱えている方々が急に具合が悪くなった時や、車椅子の方が階段や坂道で困った時など、助けを求めるときに使われます。

街かどで、このお願いの合図

を見たら、あなたの暖かい愛の手を差し伸べて下さい。

ハンカチには、本人の氏名、住所、電話番号、連絡先、病名、指定病院など書き込まれるようになっていきます。

とりあえず、五五〇枚を作成し女性部宅、役場保健福祉課、社会福祉協議会で無料でお受け取りしております。

女性部の住所、氏名は下記のとおりです。

尚、健常者の方にも希望により無料でおあげいたします。

住所	氏名	法人名
中央町四	丸山厚子	マルヤマ(株)
若葉町一	風間悦子	(有)風采ニット
新保一	吉川真知子	ニットヨシカワ(株)
新栄町一	佐藤サダ子	(株)サトウレーヌ
中央町三	渡辺和子	(有)ニット渡寅
新町二	板井幹子	(株)測興社
本町四	佐藤敏子	(有)佐藤家具店
高野	野村クニ	高野設備(株)
うでこぎ二	木村てる子	新潟球根(株)
天ヶ沢二	森政子	(有)森製作所
蔵町五	内山トミ	(株)内山藤三郎商店

## 1998企業ガイドブック掲載企業を募集!

- ★掲載料 1ページにつき22,000円(税込み)  
書式フリーの場合は、1ページにつきプラス3,000円  
(ガイドブック刊行後にご案内いたします。)
- ★申込先 ハローワーク新津 学卒担当  
新津市日宝町6-11  
TEL 22-2233  
FAX 22-7925
- ★申込期限 平成9年1月31日(金)まで