

内容	とき	対象	備考
成人健康相談	1月28日(水) 午後1時30分～午後2時30分	住民の方	保健センターに直接お越しください。
こころの健康相談	1月21日(水) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約してください。
<b>個別検診※</b>			
子宮がん検診	3月31日(火)まで	20歳以上の女性※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	保険証・印鑑を持参して指定医療機関で検診を受けてください。※30～40歳の方はHPV(ヒトパピローマウイルス)検査も同時に無料で受けることができます。 【検診料】頸部1,300円 体部800円 【指定医療機関】小林産婦人科・師勝産婦人科・N.キッズレディースクリニック※N.キッズレディースクリニックは1月10日(土)・24日(土)の午前10時～午前11時30分のみの実施です。(予約必要)
骨粗しょう症検診	3月31日(火)まで	30歳以上の女性	保険証・印鑑を持参して指定医療機関で検診を受けてください(予約不要)。 【検診料】400円 【指定医療機関】N.キッズレディースクリニック
※個別検診 ・対象年齢は平成26年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。 ・町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。			
風しん予防接種	指定医療機関で予約してください。	妊娠を予定または希望している女性とその夫	【指定医療機関】杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニック及び北名古屋市、清須市の指定医療機関

健康ほっとサロン (老人健康相談)	1月13日(火)、28日(水) 午後2時～午後3時 1月21日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターひまわりで行います。 総合福祉センターしいの木で行います。
高齢者インフルエンザ予防接種	1月31日(土)まで	65歳以上の方、60歳～64歳までで身体障害者手帳1級をお持ちの方か、それに準ずる方(自己負担金額1,000円)	接種は期間中に1回のみです。事前に指定医療機関に予約をし、接種してください。予診票は指定医療機関、保健センターで配布します。
高齢者肺炎球菌 予防接種	3月31日(火)まで	平成26年3月末に64歳、69歳、74歳、79歳、84歳、89歳、94歳、99歳、100歳以上の方※既に肺炎球菌ワクチンを受けたことがある方は対象外です。※対象の方には9月末に予診票を送付しています。	指定医療機関に予約をして接種してください。

### ●野菜の採り方のコツ

- ・そのまま食べられる、キュウリやトマトなどの野菜を活用する。
- ・外食やコンビニを利用する際は、単品ではなく野菜やサラダが入っている物を選択する。
- ・夕食の準備のときに次の日の事も考えて、あらかじめ切ったり、ゆでたり、余分に作ったりしてすぐ食べられるようにしておく。

**栄養バランスを考えた食事をしてください**

本町では、野菜を毎食食べている人が成人で約二十五%、高齢者で約二十八%となっており、十年前より約半数に減少しています。

野菜は、がんを始めとする生活習慣病などの予防に大変効果的です。

一日に摂取する野菜の理想量は、三百五十gと言われています。三百五十gの目安は、生野菜の場合は両手三杯分、加熱した野菜の場合は片手三杯と半分と言われています。

また、旬の野菜は、味が良いだけでなく、栄養価も高いと言われています。積極的に採ってください。