

総合住民健診のお知らせ



これまでの総合住民健診で行う特定健診は、国民健康保険加入者のみ対象としてきましたが、平成23年度から、国民健康保険以外の医療保険（協会けんぽなど）加入の被扶養者（家族）の方の特定健診を実施できることになりました。健診を受けるには、各医療保険者から発行される「特定健診受診券」が必要になります。受診券については、加入されている各医療保険者に問い合わせください。

40～74歳で

- 医療保険（被用者保険）加入の方とその被扶養者の方
- ※健康保険組合、共済組合、協会けんぽなどに加入の方



総合住民健診で実施する各種がん検診を受けることができます。特定健診は、被扶養者（家族）の方が対象です。健診当日に特定健診受診券を必ず持参してください。

40～74歳で

- 標茶町国民健康保険に加入の方



総合住民健診申込書を世帯主の方に送付します。ぜひ受診しましょう。

- 20歳以上40歳未満の方（保険の種類は問わず）
- 後期高齢者医療制度の方（75歳以上）
- 生活保護受給者の方



総合住民健診で行う各種健診を受診できます。4、5月に実施されますので、折り込みチラシをご覧ください。

※「平成23年度総合住民健診及び各種がん検診」の詳しい日程・内容については、折り込みチラシをご覧ください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



J-milk ホームページより

今月のレシピ 牛乳の香り揚げ

作 り 方

- ①ボウルに水、鶏ガラスープ、コーンスターチ、かたくり粉、溶かしバターを混ぜておく。
- ②鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、塩を入れ火にかけ、沸く寸前に①をよく溶いて入れる。ひと沸きしたらラップを敷いたバットに流し入れて冷し固め、好みの大きさに切る。
- ③薄力粉、ベーキングパウダー、油、水を混ぜて衣を作る。
- ④②に薄くかたくり粉を付けてから③の衣を付けて油で揚げる。好みでごま砂糖をふる。

材 料

■4人分

水	大さじ5	砂糖	大さじ1
鶏ガラスープ	大さじ5	塩	小さじ1
コーンスターチ	大さじ3	〈衣〉	
かたくり粉		薄力粉	70g
	大さじ1・1/2	ベーキングパウダー	6g
溶かしバター	大さじ2	油	大さじ1～2
牛乳	250ml	水	100ml
生クリーム	75ml	揚げ油	適量

健康しべちゃ21

● リレートーク ●

私の健康法 第18回目



まとう 佐藤ヒデさん

今回は、厚生にお住まいの佐藤ヒデさん（82歳）を紹介します。

膝や腰の痛みはありますが、元気に過ごされている佐藤さん。生活の様子をお伺いすると、春から野菜づくりをし、収穫時期になると漬物、冬や合間の時間には家業の牛の乳拭き雑巾を縫ったり、趣味のかぎ針編みを楽しんでいます。

野菜づくりは、キャベツ・じゃがいも・白菜・とうきび・大根など数多く育てており、収穫量は肥料袋が何十袋にもなるそうで、ご近所や知人などに配り大変喜ばれているそうです。また、漬物も評判が良く、漬け方について仲間とよく情報交換されるそうです。「野菜や漬物をとおして、いろいろな人とつながりが持てるのがとても楽しいんです」と話す佐藤さん。漬物は余った漬け汁をどう利用するか、また野菜づくりでは、今年は秋まで暑かったので白菜を秋まきにしてみるなど、常に工夫を心がけていることもお元気の秘訣かと思いました。「今年は白菜に勉強させてもらいました」と笑顔で話してくれました。

普段から気を付けていることは、冬道で転んでケガをしないことと、体を冷やさないようにしているとのことでした。「病気という病気がないのがありがたい。良い空気を吸っているからかな」と標茶の暮らしを満喫されている佐藤さんでした。

地上デジタル放送
視聴のための
対象支援世帯の拡大について

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送に移行することができない世帯に対して支援を行っていますが、今回その対象を「NHK放送受信料全額免除世帯」に加えて、「市町村民税非課税世帯」に拡大します。

■対象／地上デジタル放送に対応できていない世帯で、「世帯全員が市町村民税非課税の世帯」です。支援を受けるにはNHKとの放送受信契約が必要ですが、契約が済んでない場合は移行後に速やかに契約してください。

■内容／「簡易なチューナー（1台）」を無償給付（配送）します。また、設置方法や操作方法を電話でサポートしますが、チューナーの訪問設置、アンテナ改修は行いません。

■受付期限／7月24日(日)（消印有効）

※支援を希望される方は受付期限に関わらずお早めに申し込みください。申し込みから配送まで3～4カ月程度かかることがありますので、アナログ電波終了直前に申し込んだ場合、支援が間に合わない場合があります。

■申込方法／申請書は役場住民課社会福祉係にあります。添付書類として、世帯全員の住民票と非課税証明書が必要です。

■問い合わせ／役場住民課社会福祉係（1階②番窓口 ☎485-2111内線132）、総務省地デジチューナー支援センター（☎0570-023724）

町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／田原 宗徳 医師
（専門分野：一般外科、肝臓、すい臓、胆のう）

標茶町立病院 ——— ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

- ☆お願い／
町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。

☆小児科診療受付時間／

	一般診療				予防接種	
	午前	午後			13:00～13:30	15:00～15:45
	8:45～11:00	13:45～14:20	13:00～14:20	13:45～14:45		
7日(月)	●			●	●	●
8日(火)	●		●			
14日(月)	●	●			●	
21日(月)	●			●	●	●
22日(火)	●	休診				
28日(月)	●	●			●	

