

国保人間ドック・ミニドックが始まります

毎年実施している国保人間ドックに加えて、今年から、気軽に健康チェックができる国保ミニドックを実施します。しばらく健診を受けたことのない方、通院しているので健診は受けなくても…と思っている方、ぜひこの機会に身体全体の健康チェックをしませんか？健康は、あなたの生活に欠かせないものです。

国保ミニドック

- 対象者／標茶町国民健康保険加入者で、40～74歳までの方
 - 健診内容／特定健診(身体計測(腹囲含む)、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査)、肺がん検診(胸部レントゲン検査)、大腸がん検診(便検査)
 - 費用／40～69歳は1,500円、70～74歳は無料
- ※健診受診から結果の医師説明まで含めて、午前中で健診は終わります。

国保人間ドック

- 対象者／標茶町国民健康保険加入者で、35～74歳までの方
※40～74歳までの方は検査内容の一部が特定健診となります。健診内容が充実していますので、詳しく調べたい方にお勧めです。
 - 検査内容／身体計測(腹囲含む)、血液検査(腫瘍マーカー含む)、尿検査、心電図検査、眼底検査、胃がん検診(胃カメラ検査)、肺がん検診(胸部レントゲン検査)、大腸がん検診(便検査)、骨密度測定、腹部超音波検査など
 - 費用／5,000円
- ※午前8時30分に来院いただき、午前中に検査、午後から結果を医師が説明します。

共通事項

- 実施医療機関／町立病院
 - 実施期間／7月1日(金)～平成24年3月16日(金)(月・土・日曜日、祝日を除く)
 - 申込期間／平成24年1月31日(火)まで
- ※人間ドックは定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みを。
- その他／40～74歳の方は「特定健康診査受診券」が必要となります。総合住民健診を受診していない国保加入者の方に、5月下旬に送付していますので確認してください。
 - ※4・5月の総合住民健診を受診された方は対象になりません。
 - 申し込み・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ホームページより提供

今月のレシピ カラダバランス改善レシピ ミルク麻婆

作り方

- ①ショウガと長ネギはみじん切りに、豆腐は1cm角に切る。Aの調味料を合わせておく。
- ②フライパンにごま油をひき、弱火でショウガを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れ、中火で炒める。豚ひき肉に火が通ったら長ネギとAと牛乳を入れる。
- ③豆腐をゆでてから②に加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。盛り付けて刻んだ万能ネギを散らす。

材料

■2人分

ショウガ……………小1かけ
 長ネギ……………5cm
 絹豆腐……………1/2丁
 ごま油……………小さじ1
 豚ひき肉……………100g
 牛乳……………100ml
 水……………小さじ1
 片栗粉……………小さじ1

A

豆板醤……………大さじ1/2
 甜麵醬……………大さじ1/2
 ニンニク(みじん切り)
 ………………小さじ1
 ラー油……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1
 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
 万能ネギ……………少々

伊良子藤雄さん
(茶安別)



浦川ヤヨイさん
(桜)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成22年11月・平成23年3月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

宮澤すみゑさん
(栄)



小倉三藏さん
(磯分内)



筒淵春子さん
(常盤)



町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／崎浜 秀康 医師
(専門分野：一般外科、消化管)

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。



☆診療医療費の支払いにクレジットカードが利用可能となりました

町立病院の支払いに、5月10日からクレジットカードが利用できるようになりました。カードを利用される方は、支払いの際に1階総合受付に申し出てください。利用可能なカードは、右記のとおりです。



☆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	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:45～14:20	13:00～14:30		
6日(月)	●	●		●	
13日(月)	●	●		●	
20日(月)	●	●		●	
27日(月)	●		●		●
28日(火)	●	休診		休診	