

ヘルスマイトのおしゃべりコーナー

◆春野菜はきれいな緑と柔らかさが特徴です。レシピ以外でも春キャベツやセロリなど旬の野菜にトマトやパプリカなど使って彩りよく仕上げてください。

◆パスタは通常のスパゲティでもおいしくできますが、リボン型やペンネ型の方がソースのからみがよいでしょう。粉チーズの塩味とこしょうが味のアクセントになります。

◎ブロッコリーソースのパスタ

材 料 2人分 作り方

ブロッコリー	50g
玉ねぎ	50g
ロースハム	3枚
グリーンアスパラ	2本
スナップえんどう	3個
バター	大さじ1/2
水	1/2カップ
スキムミルク	大さじ1・1/2
粉チーズ	大さじ2
こしょう	少々
パスタ	120g
塩	適量

- ①ブロッコリーは小房に分けて粗く刻み、茎はみじん切りにする。玉ねぎとロースハムはみじん切り、アスパラガスは食べやすい大きさに斜めに切る。スナップえんどうはすじを取る。
- ②湯を沸かして塩を加えパスタをゆでる（ゆで時間は商品説明に従ってください）。ゆであがる1分前に、アスパラガスとスナップえんどうを加えて一緒にゆでる。
- ③鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒める。ブロッコリーと水を加え3～4分煮て、少量の煮汁で溶いたスキムミルクとハムを加える。
- ④②に③のソースをからめ、仕上げに粉チーズとこしょうをふってサッと和え、器に盛る。



1人分の栄養量

エネルギー 340kcal、脂質 7.0g、たんぱく質 15.4g
カルシウム 130mg、塩分 0.7g、鉄 1.4mg

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会
(役場住民課健康づくり班内)

健診の受け付けを開始します

お電話でお申し込みください。
申し込み先：住民課健康づくり班

☎72-0450へ

●総合健診の日程表 (受付時間は8:30~10:00)

実施日	場 所	対象地区	健診の種類			送迎便		
			がん検診	胸部	胃		大腸	
7月9日(金)	東豊永小学校	東豊永・西峯地区	特定健診	胸部	胃	大腸	○	送迎便利用の方はお申し込みの際にお伝えください。
7月26日(月)	総合ふれあいセンター	西豊永・東部地区	特定健診	胸部	胃	大腸	○	
8月9日(月)		立川・大田口地区	特定健診	胸部	胃	大腸	○	
8月11日(水)		天坪・大杉・穴内地区	特定健診	胸部	胃	大腸	○	
8月22日(日)		全地区	特定健診※	胸部	胃	大腸		

☆肝炎ウイルス検査があります。今年度対象となる方は、40歳の方です。
※大豊町国保以外の特定健診受診希望者は、高知県総合保健協会の実施する8月22日の日曜健診が受診できるか加入の保険者へご確認ください。

●婦人がん検診の日程表

実施日	検診名	対象地区	場 所	受付時間
7月10日(土)	子宮がん検診	天坪・大杉・立川・穴内地区	大豊町役場前	9:00~10:00
8月8日(日)	乳がん検診	東豊永・西豊永地区	東豊永小学校	①8:30 ②9:30 ③10:30
			総合ふれあいセンター	④13:30 ⑤14:30
8月28日(土)			総合ふれあいセンター	①8:30 ②9:30 ③10:30 ④13:00

◇対象地区外で婦人がん検診を希望の方へ

対象地区外の前年度受診していない方で、受診希望の方は受診できます。また、対象地区外で前年度受診されている方は、総合保健協会の検診として、乳がん検診3,000円、子宮がん検診2,500円の料金で受診することができます。
乳がん検診は、時間予約制となっております。そのため、予約なし受診や受付時間を変更しての受診は、できませんのでご注意ください。

がん検診受診希望の方で、受診のたび要精密検査になる方は、病院での受診をお勧めします。

交通安全ニュース



歩行にも細心の注意を!

県内外からの観光客により交通量が増える時期となりました。



道に慣れていないドライバーも運転しているため、歩行にはより一層の注意が必要になってきます。

“まみむめも運動”で事故防止

ま 「待つ」	車が来ていれば、通り過ぎるまで待つ
み 「見る」	横断する前、よく見て左右の安全確認
む 「無理をしない」	危険な場所よりも安全な場所です
め 「目立つ」	夜間外出は反射材や明るい目立つ服装で
も 「もう一度」	道路中央でもう一度左側の安全確認

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

「高齢者運転者等専用駐車区間制度」 ～4月19日から導入～

高齢者、身体の不自由な方、妊娠している方などのための専用駐車場ができました。県内は下記の3か所のみ。



高知市「九反田公園西側」の一部
安芸市役所の西側の一部
黒潮町役場の西側の一部

ただし、普通自動車を運転することができる運転免許を受けている本人が申請して交付された「標章」が必要になります。

香美署管内連絡便

これまで高齢者の関係する交通事故の大半は、歩行中に被害に遭うケースでしたが、最近では自転車の運転中に加害者となるケースが増加しています。一般的に見て、

- *疲労回復力が低下
 - *注意力の配分や集中力が低下
 - *柔軟性、瞬間的な判断力の低下
 - *過去の経験にとらわれる傾向にある
- ことが原因として考えられますので、これらを踏まえて安全確認に努めましょう。



●受診対象年齢表●

検 診 名	対象年齢
特 定 健 診	40歳～74歳 大豊町国保加入者の方
胸 部 検 診 (肺がん・結核)	40歳以上
胃 が ん 検 診	40歳～79歳
大 腸 が ん 検 診	40歳以上
乳 が ん 検 診	40歳以上で 対象地区の町民
子 宮 が ん 検 診	20歳以上で 対象地区の町民

※対象年齢外で受診、町民でない方の受診は実費相当額をご負担いただきます。

- 総合健診、婦人がん検診を受診するには、申し込みが必要です。
- 健診の申し込み期限は5月31日(月)です。
- 各種健診の受診回数は1年度につき、1回限りです。
- 特定健診は大豊町が契約する医療機関で受けることもできます。その際、医療機関へ申し込み(予約)が必要です。今年度は7月1日(木)から10月30日(土)の期間で受診できます。
- 検診の個人負担金が無料となります。この機会に受診してみませんか。(国保以外の特定健診受診者や、対象年齢以外の方は指定された料金をお支払いください。対象年齢は右の表のとおりです。)
- 受診に必要な書類は、6月下旬に書類を送付いたします。

○65歳以上の方で、基本チェックリスト、健診希望アンケートの届いた方は、必ずご返送ください。これにより、介護予防健診、高齢者健診の対象者になるかどうかの判定をします。判定の結果、それぞれの健診の該当になった方は、上記総合健診日程表の特定健診会場で受診、もしくは大豊町が契約する医療機関で受診することができます。該当の方には、受診の書類(受診券・問診票)を6月末に送付します。

■協会けんぽ加入のご家族の皆さまへ

協会けんぽに加入している被扶養者の方も、上記総合健診の特定健診を受診することができます。受診するには、協会けんぽが発行している「受診券」が必要になります。受診券をお持ちでない方は、受診券の発行申請が必要になりますので、協会けんぽ高知支部(☎088-820-6010)にご連絡をお願いします。なお、健診の予約申し込みは必要ですので、役場住民課健康づくり班へお申し込みください。