

「食べる健康教室 らぶちゃん食堂」に 参加しませんか？



らぶちゃん食堂とは？

蘭越町にお住まいの「働き盛り」といわれる世代の方を対象とした、夜間健康教室です。蘭越町の健康課題解決食を召し上がっていただきながら、健康的な食生活実践について管理栄養士がお話しします。また、事前に食事記録をご記入いただき、管理栄養士がカロリー計算を実施の上、具体的な改善ポイントを個別にアドバイスします。

こんな方にお勧めです！

- 健康や食に興味のある方
- ダイエットをしているのに痩せないという方
- 食事を気を付けたいと思っているが、何をしたらよいかわからないという方
- 仕事のため、日中の健康教室には参加できないという方
- 最近体重が増えてきた or 健診結果で要注意項目が出てきた方

開催日時：第1回 10月25日（水）18：30～20：00

第2回 11月 8日（水）18：30～20：00

場 所：蘭越町保健福祉センター

対象となる方：蘭越町にお住まいの30～64歳の方で、
食事制限が必要な疾患をお持ちでない方

参加費：無 料

内 容

- ・管理栄養士による講話
- ・試食（夕食をご用意いたします）
- ・食事記録へのアドバイスなど

募集人数：先着15名

申込方法：教室の詳細・お申込み方法は、10月1日
発送の行政協力員文書にてお知らせいた
します。

調理実習は行いませんので、お料理が苦手だという方、男性の参加も大歓迎です!!
食事、健康について皆さんと一緒に考えてみませんか？ご参加お待ちしております。



問い合わせ先

役場 健康推進課 健康づくり対策係（☎57-6969）管理栄養士 佐藤まで

ただいま申込み受付中

秋のミニドック～健診を受けるといいことたくさん♪～

- 時間の節約に・・・特定健診だけなら約30分で終了♪
- 毎年受けると・・・体の変化がわかります♪
- がん検診も忘れずに・・・がんは不治の病ではありません。
早期発見、早期治療を！
- らぶちゃんポイント・・・検診料金がかかる方には250ポイント♪



☆と き：10月20日（金）、10月21日（土）

☆受付時間：両日とも6：00～9：30

☆場 所：蘭越町保健福祉センター

☆実施内容

健診（検診）	対 象 者	料 金
特 定 健 診	40歳～74歳までの国民健康保険被保険者	無 料
健 康 診 査	後期高齢者被保険者・生活保護世帯の方（20歳以上）	無 料
	20歳～39歳の方	1,000円
胃 がん 検 診	40歳以上の方	1,000円
肺 がん 検 診		300円
大腸がん検診		500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方	1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳の方及び40歳以上のこれまでに肝炎検査を受けていない方	無 料
骨粗しょう症検診	男性：40歳以上の方 女性：高校3年生相当の方及び20歳以上の方	500円

※平成29年4月1日現在70歳以上の方及び生活保護世帯の方は無料です。

※骨粗しょう症検診は、21日のみ実施。高校3年生相当の方は無料です。

☆申込方法：町内に回覧している申込書に記入するか、保健福祉センター（☎57-6969）へ直接お申込みください。

☆そ の 他：検査の詳しい内容など不明な点は、保健福祉センター内保健師へお問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種～予防接種料金全額を助成♪～

☆対 象 者：①予防接種を受けるときに満65歳以上の町民の方

②60歳以上65歳未満で次のいずれかに該当する方

(1)心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級の方）

(2)ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級の方）

☆接種期間：10月16日（月）～12月22日（金）

☆接種場所：蘭越診療所・昆布診療所・昆布温泉病院

☆接種費用：町内医療機関で接種した場合は、医療機関窓口での支払いはありません。

☆申込方法：次のいずれかの方法で9月29日（金）までにお申し込みください。

①町内回覧している申込用紙に記入

②保健福祉センター内健康づくり対策係
（☎57-6969）へ直接申込み

③町内医療機関窓口で申込み

☆そ の 他：町外の医療機関での接種を希望される方は、保健福祉センターへご連絡ください。

