

本山町行政連絡

編集・発行 本山町役場

【隔週水曜日発行】

第898号

地域医療健診日の延長について

平成26年度の地域医療健診(国保特定健診)は10月から追加の健診が始まります。今年の健診をまだ受けていない方は、追加の日程で受けることができます。左記の日程で希望する健診日の1週間前までに保健福祉センターまで申し込みください。

【問い合わせ先】

保健福祉センター

電話 70-1060

健診日	受付時間
10月20日(月)	午前 9時30分～ 10時30分
27日(月)	午後 1時30分～ 2時30分
11月17日(月)	
12月15日(月)	
1月19日(月)	午後 1時30分～ 2時30分
2月9日(月)	
3月9日(月)	

インフルエンザワクチン予防接種について

現在、インフルエンザワクチンの予防接種を次の内容で実施しています。

今年度は医師1名減に伴い、お待たせするものが多く大変ご迷惑をおかけしていますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

○期間 平成26年12月27日(土)まで

(祝祭日除く)

・毎週月曜日

	受付・問診	接種
午前	9時～10時	10時～11時
午後	1時15分～2時	2時～3時

・毎週土曜日(完全予約制10名)

受付・問診 9時～9時30分

接種 9時30分～10時

※予約申し込みは、予約受付までお願い致します。

※火・金曜日(接種)したい場合は、診察時に別途

相談ください。

○場所

- ・毎週月曜日 多目的研修室
- ・毎週土曜日 内科

○自己負担額

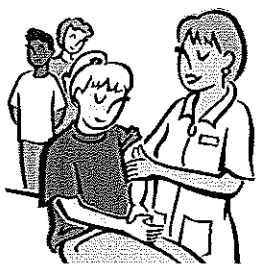
- ① 65歳以上の方 1,000円
- ② 60～64歳で、身体障害者手帳1級(心臓・腎臓・呼吸器・HIV)相当の方(身体障害者手帳を持参ください) 1,000円
- ③ ①または②に該当する 生活保護受給者の方(事前に保健センターまたは福祉センターで印鑑を持参して申請ください) 0円
- ④ ①～③に該当しない、65歳未満の方(自費) 1,1300円

※明らかに熱がある場合(37.5℃以上)は予防接種できませんので、お控えください。
※接種後30分は院内で安静にしてください。
ので、時間に余裕をもちお越しください。

【問い合わせ先】

本山町立国保嶺北中央病院 地域医療部

電話 76-2450



国保「特定健診」を受けましょう！

今年度、国保特定健診（40歳以上の方対象）を受診されていない方に対し「特定健診受診券」をお送りしています。

特定健診は、嶺北中央病院で実施する地域医療健診のほか、人間ドックでも同時に受診できます。

毎年必ず健診を受けて、「自分の健康状態を確認しましょう！」

※今月郵送した「特定健診受診券」のご案内文書の中で、健診予約先（保健福祉センター）の電話番号が間違っていました。お詫びして訂正いたします。

(正) 保健福祉センター 電話 70-11060

【問い合わせ先】

住民生活課住民班（国保係）
電話 76-2113

土曜日の診療について（嶺北中央病院）

嶺北中央病院では、土曜日の午前中、内科と外科系の医師が1名が診察しています。
担当医の予定は次のとおりです。

土曜担当医					診察日	内科	外科系
11月							
29日	22日	15日	8日	1日			
稲垣	吉村	川村	佐野	佐野			
藤岡	藤岡	市川	明神	市川			

（担当医は変更となる場合があります。）

【診察時間】 8時30分～12時15分

（受付は11時30分まで）

※急病の方は夜間・休日も診療しています。

【問い合わせ先】

本山町立国保嶺北中央病院
電話 76-2450

毎月19日は食育の日

食欲の秋！ スポーツの秋！

食へ物が、美味しい季節になりました。つい食べすぎてはいませんか？まずは、今日から腹八分目！中・高年になると食べすぎ、飲みすぎが原因で、内臓脂肪が蓄積し、肥満やメタボリックシンドロームになりがちです。毎日の食習慣を改善し、運動を取り入れることで、生活習慣病から身を守りましょう。

●メタボリックシンドロームとは・・・●

内臓脂肪型肥満の人が、血中脂肪異常、高血圧、高血糖といった危険要因を2つ以上合わせ持った状態をいい、重大な疾病を引き起こす原因になります。

（メタボリックシンドロームを防ぐ毎日の心がけ）

- 規則正しく1日3食、腹八分目！
- 脂肪、糖々、塩分の取りすぎに注意！
- 適度な運動をしましょう！減量は無理なく1ヶ月1キログラムが目安。体重も毎日手

エックしましょう。

○ 野菜やきのこ、海藻類はたっぷり。

十分な休養と睡眠でストレス解消！

◎ 焼き鮭の南蛮風味 ◎

材料 (4人分)

鮭・・・4切れ

塩・・・小さじ1/4

小麦粉・・・小さじ2 ・ごま油・・・大さじ1/2

玉ねぎ・・・1/2個 ・スライスチーズ2枚

セロリ・・・1本

ピーマン・・・1個

パプリカ・・・1/4個

「漬け汁」

しょうゆ・・・大さじ1 酢・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1 だし汁・・・大さじ1

ゆずの絞り汁・・・少々 赤唐辛子の輪切り・・・少々

● 作り方 ●

① 鮭は一人3切れの大きさに切る。塩をふって小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎはくし形の薄切り、他の野菜は細切りにする。

② 漬け汁をあわせておく。

③ ごま油の半量で①の野菜をさっと炒め、②の漬け汁に漬ける。

④ 残りのごま油で①の鮭を焼き、裏返してチーズを適量ずつちぎってのせる。チーズが溶けたら器に盛り③の野菜を漬け汁（適量）ごとかける。

【問い合わせ先】

本山町食生活改善推進協議会

電話 70-11060

分別収集用指定コンテナ販売価格

改定について

嶺北広域行政事務組合が指定する分別収集用コンテナにつきまして、仕入れ価格の高騰に伴い販売価格の改定を行います。

価格改定日

平成26年11月1日(土)

コンテナ【大】オレンジ

1,920円 ↓ 2,270円

コンテナ【中】黄色

790円 ↓ 890円

コンテナ【小】オレンジ手提げ付

710円(変更なし)

【問い合わせ先】

嶺北広域行政事務組合

電話 76-3177

嶺北広域清掃センター

電話 76-3552

毎月第3木曜日は行政相談の日です

行政相談員は、国、県、市町村が行っている仕事に対する住民の皆さんの苦情や意見・要望を受け、その解決や実現のお手伝いをしています。

相談は、委員の自宅で受け付けるほか、毎月第3木

曜日に町役場で定期的に開催される行政相談所でも受け付けています。お気軽にご相談ください。

○日時 11月20日(木) 午前10時～正午

○場所 役場一階応接室

【問い合わせ先】

行政相談員 曾我部 巧

自宅/本山町本山313番地8

電話 76-2687

【窓口便り】9月末

人口総数 3,725人

男 1,787人 女 1,938人

(前月比 2人減)

世帯数 1,863世帯(前月比 1世帯減)

前年度9月末現在人口 3,807人

出生 1人(男 1人 女 0人)

死亡 5人(男 3人 女 2人)

お名前 前 世帯主 年齢 地区

西村 節子 本 人 86歳 五区

宮中 恵美子 宮中 幸男 75歳 下区

和田 秀夫 本 人 82歳 上区

横山 茂利 本 人 92歳 北山東

高橋 巳之 本 人 89歳 七戸

カレンダー

11月		カレンダ－	
1	土	17	月 地域医療健診
2	日	18	火
3	月	19	水 区長便
4	火	20	木 故紙・ペットボトル類収集日、行政相談
5	水	21	金 民事家事相談
6	木	22	土
7	金	23	日 勤労感謝の日、南部農民運動会
8	土	24	月 振替休日
9	日	25	火
10	月	26	水
11	火	27	木
12	水	28	金
13	木	29	土
14	金	30	日
15	土		
16	日		

※検診等、健康相談に関する問い合わせは、保健センター(TEL70-1060)まで。

※納税に関する問い合わせは、住民生活課 税務班(TEL76-2115)まで。