

# いろいろな健康診査

総合健診・胃がん健診・婦人科・乳甲検診・骨密度検診日程表

検診名	実施日	受付時間
総合健診(女性)	5/10(月)	7:30~9:30
"(男性)	5/11(火)	"
"(女性)	5/19(水)	"
胃がん検診	7/28(水)	6:30~9:00
"	7/29(木)	"
"	7/30(金)	"
婦人科・乳甲検診	6/25(金)	13:00~14:00
"	7/7(水)	"
"	7/12(月)	"
"	7/21(水)	"
骨密度検診	9/28(火)	10:00~14:30
"	9/29(水)	"

## 訂正とおわび

3月号で誤りがありましたので訂正しておわびいたします。

健診日	対象者	7か月児
平成16年5月13日	年 月生 15.1	→
7月8日	15.10	

健診日	対象者	7か月児
平成16年5月13日	年 月生 15.10	→
7月8日	15.12	

いたしますので、この機会に対象のかたは、ぜひ受けてください。  
**対象者**  
 基本健診対象者の内、平成16年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になるかた  
 40歳以上で過去の健康診査で肝機能異常(要指導)を指摘されたことのあるかた(ただし、過去に当該肝炎ウイルス検診を受けたかたは除く)  
 大きな外科的処置を受けたことのあるかたおよび妊娠分娩時に多量に出血したことのあるかたで、定期的に肝機能検査を受けていないかた

### 検査方法

基本健診、総合健診時に簡単な問診と採血を行います。採血は、基本健診の中ですでに行っ

ていますので、少し余分にとるだけで済みます。  
**検査を希望するかたは、基本健診・総合健診会場に500円を持参してください。**  
 肺がん検診容器(無料)・大腸がん検査セット(500円)の配布および販売  
 必ず、お求めください。  
 肺がん検診、大腸がん検診希望者(総合健診希望者含む)は、4月1日~4月30日の8時30分~17時15分(ただし、土、日、祝祭日は除く)に老人福祉センター内保健福祉課にて配布および販売を行いますので、ご協力をお願いします。  
 4月中に購入し、結核レントゲン会場あるいは、指定日に保健センターへご持参ください。

## 「つみれ汁」

### 材料(4人分)

いわし.....4尾	A	卵.....1個
ごぼう.....1本		片栗粉...大さじ1
絹ごし豆腐...1/2丁		小麦粉...大さじ1
長ねぎ.....10cm		みそ.....小さじ2
だし汁.....3カップ		パン粉...1/2カップ
しょうゆ...大さじ2		
酒.....大さじ2		

### 今回のお料理は・・・

今回の料理は、食生活改善推進員協議会の皆さんが6グループに分かれて、それぞれ自慢料理を披露しましたので、その中のメニューをご紹介します。今回は「つみれ汁」です。これは4月21日(水)にオフトーク通信の自主番組でも放送されます。



Cooking  
 しましょ ④7



### レシピ

いわしは手開きにし、中骨と尾を取ります。背中央から指を入れて皮をむきます。フードプロセッサーにいわし、Aを入れ、まぜてすり身を作る。すり身をボールにあけ、手に水をつけながら12~16個に丸めます。中央を指で押してくぼませて熱湯に入れます。浮いたものから絞った布巾を敷いたざるにすくい取ります。ごぼうは大きめのさがきにし、水にさらします。鍋にだし汁、しょうゆ、酒を煮立ててごぼうを入れ、再び煮立ったら を加えます。アクを取り弱火で5~6分煮ます。豆腐を細長く切って加え、煮立ったら椀に盛り干切りにしたねぎをのせます。

