

平成31年度

集団健診の日程・会場

健診種類	実施予定日	会場
一括	4月2日(火)～4日(木)	三角保健センター
選択	4月5日(金)、6日(土)、8日(月)、9日(火)	
	4月10日(水)	
一括	4月11日(木)、12日(金)	大岳地区市民館
	4月13日(土)～15日(月)	郡浦地区市民館
一括	4月3日(水)、4日(木)	豊野支所
選択	4月13日(土)～15日(月)	
一括	4月5日(金)、6日(土)、8日(月)～11日(木)、14日(日)	宇城市保健福祉センター
選択	4月15日(月)～28日(日)	
一括	5月7日(火)～11日(土)	小川支所
選択	5月17日(金)～23日(木)	
	5月16日(木)	海東地区農村コミュニティセンター
一括	5月12日(日)～15日(水)	不知火武道館
選択	5月24日(金)～28日(火)	

※健診当日は、保険証を持参してください。

※社会保険の被扶養者で特定健診を希望する人は、受診券が必要です。保険者に確認の上、申し込んでください。

40～74歳の人は

特定健診を受けましょう

特定健診は、40歳から74歳までの全ての人が対象です。受診方法は、加入している医療保険で異なります。

がん検診は、対象年齢であれば誰でも受診できます。

国民健康保険の加入者

市の集団健診か、市内実施医療機関で個別健診を受診できます。

個別健診の希望者には、8月頃に受診券を発行します。(市民課 国保年金係 ☎32-1417)

全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合

などの加入者とその被扶養者

各保険者が実施する事業所健診か、指定の健診機関で受診してください。被扶養者は市の特定健診を受診できますので、加入している保険に事前に問い合わせの上、健診当日に受診券と保険証を持参してください。

問 い 合 わ せ

宇城市保健福祉センター ☎32-7100

ピロリ菌感染検査費用を助成します

市内の委託医療機関で受けるピロリ菌感染検査の費用を助成します。ただし、検査後の除菌治療などは助成の対象とはなりません。

ピロリ菌とは

人間の胃にとりついて炎症を起こす細菌。胃がんや胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因となることがあります。

対象 宇城市に住民票がある15歳以上の人

※ 次に当てはまる人は助成対象外

- ①明らかな上部消化器症状があり、胃や十二指腸潰瘍の疾患が強く疑われる
- ②食道、胃、十二指腸疾患で治療中
- ③胃や十二指腸の手術歴がある
- ④腎不全(クレアチニン値が3.0mg /dl 以上)
- ⑤すでにピロリ菌の検査や除菌治療を行った

実施期限 2020年3月31日(火)

検査方法 血液検査または尿検査(1回のみ助成)

個人負担金 1,000円 **申込方法** 電話

乳がん・子宮頸がん 無料検診

次の表の生年月日に該当する女性を対象に無料検診を実施します。集団健診で受診を希望する場合はご連絡ください。

個別検診で受診を希望する場合は、8月下旬頃に個別に通知をする予定です。

※職場での検診や人間ドックなどを受ける人は、払い戻しなどの対象にはなりません。

項目	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象生年月日	1998(平成10)年4月2日～1999(平成11)年4月1日	1978(昭和53)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日
集団健診日程	4月2日(火)～5月28日(火)	
個別検診日程(予定)	9月1日(日)～翌年2月29日(土)	
個別検診実施医療機関(予定)	まつばせレディースクリニック	宇城市民病院 宇城総合病院 熊本南病院 済生会みすみ病院

宇城市ベジ1コンテスト
グランプリ決定

さしより野菜活動の一環として野菜料理レシピの募集を行った「ベジ1コンテスト」の本審査を2月23日に実施しました。

応募総数48点のうち、本審査に進んだ5点の出品者による調理審査を行いました。審査員はANAクラウンプラザホテル熊本ニースカイの上野賢二総料理長など6人。味や見た目、作りやすさなどから、河野英子さんの「おからのヘルシーサラダ」がグランプリに選ばれました。

河野さんは「普段から意識して野菜を取り入れています。おからパウダーは手軽に使えるので、ぜひ試してほしい」と話していました。



グランプリ

👑おからのヘルシーサラダ 河野 英子さん(三角町)

準グランプリ

👑ばってんなすのステーキ～野菜ソースかけ～
森田 悠菜さん(玉名市)

入選

👑ロール白菜野菜あんかけ 木下 史子さん(三角町)

👑温野菜サラダ ieminahara(玉名市)

👑トマトチーズサプライズ チームリコピン(玉名市)



グランプリの河野さん(中央)と入賞した皆さん

「出張!! さしより野菜講座」

2月に開催した団体

松橋町9区/4区、不知火町大見区/浦上区/御領4区、三角町東港4区/5区、三角町民生委員児童委員協議会、小川町蓮佛区/新町区/上町区、豊野町下糸石区

ベジ1コンテストグランプリレシピ ー おからでヘルシーサラダ ー

1 人 分 エネルギー 129 kcal 塩分 0.9 g 調理時間 約 30 分



材料 4人分

おからパウダー	40g	[調味料]
サラダタマネギ	1 個 (100g)	◆リンゴ酢 大さじ 2
キュウリ	1 本 (80g)	◆砂糖 小さじ 2
リンゴ	1/3～1/2 個 (100g)	◆塩 少々
ミニトマト	8 個	豆乳 60g
粒コーン	60g	プレーンヨーグルト 60g
エンダイブ (レタスなど)	2～4 枚 (40g)	マヨネーズ (ハーフ) 大さじ 2

レシピのポイント

◆の調味料は市販のすし酢大さじ2でも代用できます。野菜の塩もみなどはなくてOK。作ってしばらくおくと、野菜から出る水分でおからがしっとりとしてきます。もっと口当たりをしっとりさせたいときは、ヨーグルトかマヨネーズをお好みで増やして調節してください。

作り方

- ①おからパウダーに[調味料]の材料を全て混ぜ合わせてマッシュポテト状にしておく。
- ②タマネギは薄いくし型切り、キュウリは薄い輪切り、リンゴは皮ごと薄くいちょう切り、ミニトマトは半分に切り、粒コーンは缶から出して水分をきっておく。
- ③①にミニトマト以外の野菜を混ぜ合わせる。
- ④皿に食べやすい大きさにちぎったエンダイブを敷いて、③を盛りつけミニトマトを添える。

市公式キッチンcookpad(クックパッド)はこちら⇒



入賞作品のレシピは市ホームページに掲載しています

もしくはこちらで検索⇒

宇城市 おから サラダ

検索