

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測

定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 会場・日時

①金木公民館  
5月22日(金) 10:00~12:00

②市役所相談室  
5月27日(水) 10:00~12:00

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2383



## 料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

## あなたも作ってみませんか

### テーマ カルシウムアップ



### サバ缶のスペイン風オムレツ

1人分 エネルギー275kcal 食塩相当量 0.9g

### 材料(4人分)

卵…4個 / サバ水煮缶…1缶(150g)  
キャベツ…1/6個(200g) / ピザ用チーズ…30g  
スキムミルク…大さじ2 / 塩、こしょう…少々  
オリーブオイルまたはサラダ油…大さじ1  
ソース { プレーンヨーグルト…大さじ2  
マヨネーズ…大さじ2  
すりおろしにんにく…少々

### 作り方

- ① キャベツは1cm角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ② 卵はボウルに溶きほぐし、①、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 直径20cmのフライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ④ ③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤ ④を切り分けて盛り付け、よく混ぜ合わせたソースを添える。

## 令和2年度市民健診 ~自分の都合に合わせて健診が受けられます~ 健康推進課 内線2384

市民健診申込書は令和2年4月中旬までに対象者のいる世帯に郵送しています。申込書またはインターネット申込みからお申し込みください。詳細は、申込書に同封している「令和2年度保存版 市民健診べんり帳」または市ホームページからご確認ください。

なお、令和2年4月以降に転入した等で申込書が届いていない方はお問い合わせください。

種類	対象者
特定健康診査・健康診査	40歳以上で次にあてはまる方 五所川原市国民健康保険被保険者/後期高齢者医療被保険者/生活保護受給者/社会保険加入者(被扶養者、任意継続者)
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の男女
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上の男女(昨年度、市の胃内視鏡検診を受診していない方)
大腸がん検診	40歳以上の男女
肺がん検診	
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を未受診で、以下の①または②に該当する方 ① 40・45・50・55・60・65・70歳の男女 ② ①以外の年齢で集団健診の特定健康診査・健康診査を受ける方
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方)
乳がん検診	40歳以上の女性(昨年度、市の乳がん検診を受診していない方)
歯周病検診	40・50・60・70歳の男女(対象者には、5月に個別通知します)
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性(対象者には、6月に個別通知します)
肺がん地区巡回検診	60歳以上の男女 *巡回日程は広報8月号および10月号でお知らせします。