

## 乳製品を使った料理教室 参加者を募集!

小松島市食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）が主催する『料理教室』に参加しませんか？日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん入ったメニューをご紹介します！

参加を希望される方は、市保健センター（☎32・2500）へ1月22日（火）までにお申し込みください。

### 【対象者】

バランス食に関心のある20歳以上の市民

【定員】先着20名

### ◆乳製品を使った料理教室◆

今回は、彩らし寿司・豚しゃぶヨーグルトソースがけ他2品をつくりま〜す♪

【日時】1月31日（木）

10:00～12:30

【場所】市保健センター

（小松島町新港9-10）

【料金】無料

※必ず事前にお申し込みください。

## 子宮頸がん・大腸がん・乳がん（女性のみ） 検診無料クーポン券の 有効期間は1月31日まで!

平成23年4月2日から平成24年4月1日までの期間に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になられた女性の方に子宮頸がん検診無料クーポン券を、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になられた方に大腸がん検診と乳がん検診（女性のみ）の無料クーポン券をお送りしています。ぜひ無料クーポン券を使って検診を受けましょう。

## インフルエンザ 予防接種を助成

費用助成対象者（小松島市に住民票がある65歳以上の方など）に接種費用を助成しますので、ご希望の方は**実施医療機関に必ず電話予約**をして、お早めに接種しましょう。

【料金（自己負担額）】1,800円

※費用助成対象者で生活保護世帯の方は無料です。

【実施期間】1月31日（木）まで

費用助成対象者や実施医療機関など詳しくは市保健センターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】市保健センター（小松島町新港）TEL 32・3551 / FAX 32・4145

## 集団健診を実施します!

特定健診を受け忘れていませんか?

小松島市国民健康保険に加入の40歳以上の方で、今年度の特定健康診査（市国保助成の人間ドック・脳ドックを含む）を受けていない方を対象に、集団で受ける特定健診を実施します。受診を希望される方は、市健康増進課国保担当（☎32・2113）までご連絡ください。

【定員】100名 ※お申し込みは1月25日（金）まで。

### 特定健康診査（集団健診）

お申し込みされた方は、小松島市国民健康保険の被保険者証と自己負担金（1,000円）をご持参してください。

【実施日】2月4日（月）

（受付は午前8時30分～午前10時）

【実施場所】市保健センター

【内容】身体計測、尿検査、血液検査 など

また、当日は別途料金にて、胃がん検診と肺がん検診も行います。今年度がん検診を受けていない方は、特定健診と一緒に申し込みください。

◆胃がん検診（胃部X線）

【料金】800円

◆肺がん検診（胸部X線）

【料金】300円

（胸部X線+喀痰） 【料金】1,100円

### 【お問い合わせ先・申込先】

市健康増進課国保担当（市役所1階⑤番窓口）

TEL 32・2113 / FAX 35・0173