

多古中央病院健診センターです

文/国保多古中央病院・健診センター

多古中央病院健診センターは病院の玄関を入り、左に曲がり十字路の右側に受付があります。年間を通して、多古町や芝山町の特定健診やがん検診をはじめ、企業健診、人間ドックなど、皆さまの健康に携わる業務を行っています。

さらにはMRIでの脳ドック、動脈の詰まり具合を見る頸動脈エコー検査、最近人気のCTを利用した大腸検査、胸部CT検査などといった検査も受けることができます。

健康診断は受けて終わりではありません。「毎年受けているけど、異常なし。これから大丈夫。」「毎年胃がん検診で精密検査と言われるけど特に症状も無いから。」と自分を過信していませんか。

健診の目的は早期発見、早期治療です。早く見つければ、治療も費用も家族の心配も軽減されます。指摘された項目があれば、積極的に精密



〔病院便り〕

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。



☎(76)2211

鶏の香味焼き

作り方

【下ごしらえ】 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。生姜とにんにくはすりおろしておく。

①すりおろした生姜とにんにく、Aの調味料を全てボウルに入れて、そこへ鶏肉を加えて30分～1時間くらい冷蔵庫で漬けておく。ボウルの代わりにビニール袋でも良い。

②フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を焼く。途中、中まで火が通るように蓋をして蒸し焼きにする。(中火～弱火)

材 料(4人分)

- 鶏もも肉…………… 600g(2枚)
- 生姜…………… 10g
- にんにく…………… 2かけ(約10g)
- 酒…………… 小さじ2
- 上白糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2と1/2
- ごま油…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ2
- 白ごま…………… 小さじ2
- サラダ油

栄養価(1人分)	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	7.7g
カルシウム	30mg
食塩相当量	1.9g

一口メモ にんにくと生姜、ごま油の香りが良く、ごはんが進みます。あらかじめ調味料に漬けて冷蔵庫に半日程度おいても良いです。

給食献立 3月22日(月)

ごはん 牛乳 鶏の香味焼き ごほうサラダ なめこ汁



体の健康を保つには お口から
後期高齢者歯科口腔
健康診査実施のお知らせ

いつまでも自分らしく元気な生活を送れるように千葉県後期高齢者医療広域連合では、満76歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ)になる被保険者を対象に、お口の健康維持や肺炎などの病気を予防するため、歯科健康診査を実施する予定です。

該当する方には、後日、個別通知で詳細をお知らせします。

口腔健診を受けた後は、健診結果の説明や指導事項をよく聞き、治療の指示があった場合は、早めに対処しましょう。



お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405

子どもの健診

会場●保健福祉センター
受付時間●個別に通知します



■健診

乳児健診

5月7日(金)

対象●令和2年12月～令和3年1月生まれの乳児と未実施者

1歳6カ月児健診

5月14日(金)

対象●令和元年6月～8月生まれの幼児と未実施者

※状況により、変更する場合があります。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

かくれた病気を 早期発見! 早期治療!

人間ドックの費用を助成します



■対象者

国民健康保険

- 多古町国民健康保険加入者で、受検日当日の年齢が35歳以上75歳未満の方
- 国民健康保険税を滞納していない世帯
- 同一年度内において、ドックを受けていない方

後期高齢者医療保険

- 多古町に住所を有する後期高齢者医療保険加入者で、受検日に75歳以上の方
- 後期高齢者医療保険料を滞納していない方
- 同一年度内において、ドックを受けていない方

■助成の範囲

人間ドック費用の70%
(ただし、最高7万円、千円未満切り捨て)
※脳ドックも対象です。

お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405

■申請までの流れ

- ①医療機関に直接、人間ドックの予約をします。(医療機関の指定はありません)
- ②人間ドックを受け、医療機関へ費用を支払います。
- ③人間ドックの結果がお手元に届きましたら、下記の必要なものをそろえて住民課国保年金係の窓口で申請をしてください。

■申請に必要なもの

- 領収書
- 預金通帳(振込先口座番号の分かるもの)
- 多古町国民健康被保険者証または後期高齢者医療被保険者証
- 人間ドック結果成績表の写し

○人間ドックの成績は、特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診したものと採用します。
○特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診した方(農協健診や、その他町で実施する健診を受診した場合も含みます)は、人間ドックの助成は受けられません。