

# 健康通信 Vol.3



## 町の総合健診が始まります!!

- 8月19日(日)から鶴遊館で総合健診が始まります。対象の方は必ず受診するようにしましょう。
- 月 日 8月19日(日)～24日(金)、8月27日(月)～31日(金)、9月2日(日)～6日(木)  
9月11日(火)～12日(水)、9月18日(火)～19日(水)
  - 受付時間 午前7時から9時
  - 健診項目 特定健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診
  - 対象者  
特定健診…30歳代の方、40～75歳の国保被保険者、後期高齢者医療の被保険者、40歳以上の生活保護世帯  
胃がん、大腸がん検診…30歳以上の全員  
肺がん検診…40歳以上の全員  
前立腺がん検診…50歳以上の男性  
肝炎ウイルス検診…40、45、50、55、60、65、70歳の方(今まで受けたことのない方のみ)
  - 健診料本人負担額 ※健診料は当日徴収いたします。  
・特定健診…無料・胃がん検診…1,000円・大腸がん検診…500円・肺がん検診…無料・前立腺がん検診…500円  
・肝炎ウイルス検診…無料 ※なお、生活保護世帯、後期高齢者医療の被保険者、75歳の方の健診料は無料です。
  - 集団健診の問い合わせ先 健康保険課 健康長寿班(内線132・133)

## ★きゅうりの炒め物★



⑥できあがり。今までと違うきゅうりの一品を!

こんにちはみつば会(食生活改善推進協議会)です。皆さんはきゅうりをいつもどうやって召し上がっていますか?漬け物やサラダなど生で食べるのが一般的ですね。でも「炒める」ことでいつもと違うきゅうりのおいしさを味わうことができます。

### ☆材料(4人分)

きゅうり	200g
油揚げ	1/2枚
サラダ油	小さじ2
めんつゆ	小さじ4

### ▽作り方



①きゅうりをタテに半分に切り斜め切りにしていく

※大きいきゅうりはタネの部分を取り除いて使いましょう



②きゅうりがしんなりしてきたらめんつゆを入れ味を整え、混ぜながらさつと炒めて終了

※めんつゆの種類によっては味に濃い薄いがあるので分量を少しずつ入れてく味を調整してください



③フライパンを熱してサラダ油をしき、中火で具と一緒に炒める



④油揚げもきゅうりの大ききくくらいに細切りにする

○1人分(50g)あたりのエネルギーは31kcal。食塩量は0.2g

### 【広報つるた有料広告】

既にお支払いの終わった方も10年以内であればお金を取り戻せる場合があります!

任意整理・過払い金返還請求  
個人再生・自己破産

## 借金問題解決致します

「借りたのは自分だし…」「借りたものは返さないと…」  
「悪いのは自分だから…」と自分を責める前にまずはご相談を!  
既に亡くなった方にも過払い金が発生している場合があります!

まずは  
お電話  
下さい

0120  
FreeDial

**0120-113-314**

ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00~20:00

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)  
Mobile http://saimu0.net (24時間受付)



これまでに津軽における相談会を10回以上開催しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽にお電話下さい。ご相談は無料です。

弁護士 中島賢悟 東京弁護士会所属登録番号34985号

- 借金を減額した上で、元金のみ分割払いを目指します。
- 過払い金返還高額目標(書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)
- ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK ●成功報酬は後払い
- 受任後の着手金は分割払い可(1社18,900円) ●完済案件は着手金無料!
- (ご家計の収支状況を伺いつつお支払方法を柔軟に対応致します。)

セキュアトラスト法律事務所