

けんこう ガイド

女性の方へ

『婦人科検診』を受けましょう

がん検診には、早期発見・早期治療により、がんから身を守ることができるという大きなプラス効果があります。

日本人の女性で乳がんにかかる人は年々増加しており、現在では胃がんと並んでもっとも頻度が高く、毎年約4万人の女性が乳がんにかかっており、特に65歳未満の世代では、女性のがん死亡の第1位になっています。

子宮がんは、がん検診の啓発や普及により、近年では子宮がんの頻度は乳がん・胃がん・結腸がん・肺がんに続いて第5位にまで減少しましたが、かなり進行して発見される子宮がんも少なくありませんし、若年者の子宮頸がんの増加や食生活の欧米化により、子宮体がんの増加も新たな問題として出てきています。

たった一つのご自分の体です。検診での早期発見や生活習慣の見直しをして、自分の体は自分で守ることが大切です。新冠町では、7月に婦人科検診（乳がん・子宮がん検診）を実施します。早期発見の手段としてぜひ活用して下さい。

（婦人科検診のお知らせ）

- ◇日にち：平成20年7月26日（土）
- ◇場所：新冠町保健センター
- ◇対象：（乳がん）町内在住の40歳以上の女性
※昨年、乳がん検診を受けて「異常なし」だった方は、2年に1度の検診となります。
（子宮がん）町内在住の20歳以上の女性

検診の内容や申し込み方法、時間などの詳細は、駐在員文書でご案内致します。

月1回の自己検診で乳がんを早期発見！

乳がんは、自分で見つける場合が多いと言われています。月に1回、月経が終わった1週間後位（閉経した方は、日にちを決めて定期的に）に自己チェックをして、異常を感じた時は、できるだけ早く専門医に受診して下さい。

7月	7月	6月			月日	健康カレンダー	
4日（金）	3日（木）	17日（火）	16日（月）	16日（月）	13日（金）		時間
13時30分～	13時30分～	14時～	13時～ 受付	9時45分～ 受付	13時～		事業名
こころの健康相談 ※要予約 （6月30日～切り）	きれいなママ るくむ 保健センター	健康相談 節婦老人憩の家	1歳6カ月児・ 3歳児健康診査 保健センター	乳児健康診査 保健センター	フッ素塗布 保健センター		場所
静内保健所から ☎42・0251							

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・21113

Let's try

いろいろいろいろ
いろいろいろいろ

～第2回～

春になると季節ならではの美味しい野菜が出てきます。キャベツや玉ねぎは年間を通じて出回っていますが、春はキャベツや新玉ねぎは生で食べても柔らかく、加熱すると甘味が増して茹でる、炒める、焼く、煮るなどの調理法が楽しめる食品です。キャベツや玉ねぎの淡色野菜は、食物繊維やビタミンC、カリウムが多く含まれ、高脂血症、高血圧の予防に役立ちます。

今回、ご紹介するレシピは、この春キャベツと新玉ねぎを使った『キャベツと豆腐のハンバーグ』です。
春ならではの野菜の甘味と豆腐の優しい味が感じられる、野菜たっぷりのヘルシーハンバーグです。野菜の苦手なお子さんにも、刻んだり混ぜたり手伝ってもらって、一緒に楽しく作ってみるのはいかがでしょうか。

【キャベツと豆腐のハンバーグ】

【作り方～4人分】



◇エネルギー 122Kcal
◇食物繊維 2.7g/塩分 0.6g

(材料と切り方)

キャベツ 1/3玉 みじん切り	卵 1/2コ
玉ねぎ 1/2コ みじん切り	小麦粉 大さじ1
木綿豆腐 1/2丁	マヨネーズ 小さじ1
	みそ 小さじ1
	塩・こしょう 少々

(作り方)

- 豆腐は水気をきる。
- キャベツ、玉ねぎはラップで包み、加熱して、水気を絞る。
- ボールに全ての材料を入れ、よく練り混ぜる。形を整え、薄く小麦粉をまぶす。
- フライパンを熱し、オリーブ油をしき、両面をこんがりと焼く。(しょうゆをかけていただく。)

介護ワンポイント アドバイス ⑧

介護保険の福祉用具購入費の支給について

介護保険の認定を受け対象者になると、ポータブルトイレや入浴用具を

購入した場合、購入費の支給を受けます。ただし、介護保険で登録された店のみですので、ケアマネージャーか保健福祉グループ（介護支援担当）に事前に相談下さい。

年間10万円が支給限度額であり、自己負担は1万円が上限になります。一度、用具の支払を行い領収書と申請書を提出して、後から払い戻しを受ける仕組みになっています。

対象となるもの

- ・ 腰かけ便座
- ・ 特殊尿器
- ・ 入浴補助用具
- ・ 簡易浴槽
- ・ 移動用リフトのつり具の部分



介護のことは、お気軽にご相談ください。

保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))