

平成26年度 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

健康は検査から、
検診に行こう～

今、日本女性の14人に1人が乳がんにかかるといわれています。また、1日に約10人の女性が子宮頸がんによって死亡しています。子宮がんは、20～30代の女性が発症するすべてのがんの中で第1位であるにもかかわらず、検診に対して無関心な人が多いのも現状です。

自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診して早期発見・早期治療に役立てましょう。

今年度の乳がん・子宮頸がん検診は、同日でバスの検診です。

乳がん検診のみ各日70名の予約制です。都合がつかない場合は、他地区での受診もできますので、この機会にがん検診を受けましょう。

| | | |
|------|------------------|----------|
| ■実施日 | 平成27年2月3日(火)馬山地区 | 保健センター |
| | 4日(水)小坂・青倉地区 | 保健センター |
| | 6日(金)西牧地区 | 活性化センター |
| | 7日(土)下仁田地区 | 保健センター |
| ■時間 | 12時30分～13時30分受付 | 13時30分開始 |
| | ■内容 | |

平成26年4月1日現在

| | 乳がん検診 | 子宮頸がん検診 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------------------------------|----------|----------|---------|---------------------|-----|----------------------------|---------------------|---------|---------------------|---------|---------------------|---------|---------------------|---------|---|--|------|----------|---------|-------------------|-----|----------------------------|--------------------|---------|---------------------|---------|---------------------|---------|---------------------|---------|
| 対象者 | 40歳以上の偶数年齢の女性 (今年度中に奇数年齢に達する方) | 20歳以上の偶数年齢の女性 (今年度中に奇数年齢に達する方) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 予約について | ※乳がん検診は、予約制になります。 11/6(木)8:30より☎82-5490にて受付開始!! | ※予約不要です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 検診料 | 1,000円 | 500円 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ※無料クーポン対象者はクーポンを持参してください。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 無料クーポン 対象者 | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>生年月日</th> <th>26.4.1現在</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①初年度対象者</td> <td>昭和48年4月2日～昭和49年4月1日</td> <td>40歳</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">②無料クーポン が配布済みの 未受診の方</td> <td>昭和43年4月2日～昭和47年4月1日</td> <td>42歳～45歳</td> </tr> <tr> <td>昭和38年4月2日～昭和42年4月1日</td> <td>47歳～50歳</td> </tr> <tr> <td>昭和33年4月2日～昭和37年4月1日</td> <td>52歳～55歳</td> </tr> <tr> <td>昭和28年4月2日～昭和32年4月1日</td> <td>57歳～60歳</td> </tr> </tbody> </table> | | 生年月日 | 26.4.1現在 | ①初年度対象者 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 | 40歳 | ②無料クーポン が配布済みの 未受診の方 | 昭和43年4月2日～昭和47年4月1日 | 42歳～45歳 | 昭和38年4月2日～昭和42年4月1日 | 47歳～50歳 | 昭和33年4月2日～昭和37年4月1日 | 52歳～55歳 | 昭和28年4月2日～昭和32年4月1日 | 57歳～60歳 | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>生年月日</th> <th>26.4.1現在</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①初年度対象者</td> <td>平成5年4月2日～平成6年4月1日</td> <td>20歳</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">②無料クーポン が配布済みの 未受診の方</td> <td>昭和63年4月2日～平成4年4月1日</td> <td>22歳～25歳</td> </tr> <tr> <td>昭和58年4月2日～昭和62年4月1日</td> <td>27歳～30歳</td> </tr> <tr> <td>昭和53年4月2日～昭和57年4月1日</td> <td>32歳～35歳</td> </tr> <tr> <td>昭和48年4月2日～昭和52年4月1日</td> <td>37歳～40歳</td> </tr> </tbody> </table> | | 生年月日 | 26.4.1現在 | ①初年度対象者 | 平成5年4月2日～平成6年4月1日 | 20歳 | ②無料クーポン が配布済みの 未受診の方 | 昭和63年4月2日～平成4年4月1日 | 22歳～25歳 | 昭和58年4月2日～昭和62年4月1日 | 27歳～30歳 | 昭和53年4月2日～昭和57年4月1日 | 32歳～35歳 | 昭和48年4月2日～昭和52年4月1日 | 37歳～40歳 |
| | | 生年月日 | 26.4.1現在 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ①初年度対象者 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 | 40歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ②無料クーポン が配布済みの 未受診の方 | 昭和43年4月2日～昭和47年4月1日 | 42歳～45歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 昭和38年4月2日～昭和42年4月1日 | 47歳～50歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昭和33年4月2日～昭和37年4月1日 | | 52歳～55歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昭和28年4月2日～昭和32年4月1日 | | 57歳～60歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 生年月日 | 26.4.1現在 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ①初年度対象者 | 平成5年4月2日～平成6年4月1日 | 20歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ②無料クーポン が配布済みの 未受診の方 | 昭和63年4月2日～平成4年4月1日 | 22歳～25歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 昭和58年4月2日～昭和62年4月1日 | 27歳～30歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 昭和53年4月2日～昭和57年4月1日 | 32歳～35歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 昭和48年4月2日～昭和52年4月1日 | 37歳～40歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 持ち物 | 受診票、検診料 | 受診票、検診料、スカート | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

問合せ先 健康課 健康づくり係 (保健センター内) ☎82-5490

下仁田町食生活改善推進員(ヘルスマイト)による 「減塩で、野菜をあと1皿教室」 受講者募集!



楽しい料理講習を通して学び、ご自分や家族の健康づくりにお役立てください。

このチャンス、お見逃しなく!

- ★日時 11月27日(木)10時～14時30分
- ★会場 保健センター 2階 栄養学習室
- ★対象者 40～70代の男女25名(先着順)
- ★内容 調理実習「うす味 満足料理」
ヘルスマイトによるわかりやすいお話
- ★実施者 下仁田町食生活改善推進員が進行します
- ★費用 調理実習材料代 500円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代、(メガネ)
- ★申込先 健康課(保健センター)栄養士まで ☎82-5490
11月4日(火)から申込受付開始します



昨年の学習会の様子

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

11月は糖尿病予防月間です

「糖尿病」とは、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。血糖値が高い状態を高血糖と呼び、「高血糖」が続くと全身の血管に障害がおき、様々な合併症を引き起こします。



血糖値、気にしていますか？

| | 注意が必要 | 受診が必要 |
|-------------|------------|------------|
| 空腹時血糖 | 100mg/dl以上 | 126mg/dl以上 |
| HbA1c(NGSP) | 5.6%以上 | 6.5%以上 |

日本人の糖尿病、9割は生活習慣から

高血糖の状態が続くとインスリンが十分に働かなくなったり、分泌されるインスリンの量が減ったりして、ますます血液中のブドウ糖が増えていきます。こうして発症するのが糖尿病です。糖尿病には生活習慣と関係なく発症する「1型糖尿病」、食べすぎ飲みすぎ、運動不足、ストレスなどによって発症する「2型糖尿病」があります。その中で、日本人の糖尿病患者の約9割は「2型糖尿病」です。

高血糖を放っておいたら

血糖は血管を傷つけ、血管障害や動脈硬化を進行させます。自覚症状はほとんどなく、放置してしまいがちですが、放っておくと、やがて深刻な合併症が全身に起こるため注意が必要です。糖尿病の3大合併症

| | |
|---------|----------------------------------|
| 糖尿病網膜症 | 眼の血管が傷み、失明することも |
| 糖尿病腎症 | 腎臓の血管が傷み、放置すれば腎不全から人工透析に |
| 糖尿病神経障害 | 手足のしびれや、動脈硬化で足の壊疽(えそ)を起こし切断する場合も |

日常生活でのポイント

- 体重増加に注意
20歳頃の体重から増えた分は、内臓脂肪と考えましょう。
- 運動をしよう
筋肉量が減ると血糖値が下がりにくくなるので、運動習慣を身につけましょう。近くの移動は歩く、エレベーターでなく階段を使うというのも効果的です。
- 食事はゆっくり、腹八分目
食事はよく噛み、ゆっくりと。食べすぎ飲みすぎにも注意しましょう。
- 体重・血圧・運動の記録を付けよう
糖尿病予防には日々の生活習慣が重要で、毎日の記録を付けることで健康への意識も高まります。
- 禁煙とストレスをためない

問合せ先 健康課保健係(保健センター内) ☎82-5490

介護予防教室のご案内

元気で生き生き過ごすため、介護予防教室にご参加ください。参加できる方は、65歳以上で介護認定を受けていない方です。※日程等の詳細については、参加希望の方に別途お知らせいたします。

参加ご希望の方は、11月21日(金)までに健康課高齢者支援係まで、電話にてお申し込みください。

☎64-8804(直通)

『小坂元気クラブ』

対象 小坂地区の方
期間 平成27年1月～3月
(全12回)
時間 9時30分～12時
場所 下仁田町公民館



体に必要な栄養素と

その働き

下仁田厚生病院

管理栄養士 神戸美香

私たち人間は、生きていくために必要な物質の全てを自分で作り出すことが出来ません。命を支えるのに必要な物質は、食べ物として取り込む必要があります。これらの物質は働きによって、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルと5つのグループに分けられ「5大栄養素」と呼ばれています。今日は、この「5大栄養素」についてお話しします。

①たんぱく質

人間の体を構成する主要な成分です。たんぱく質は約20種類のアミノ酸が結合して作られています。そのうちの9種類が体内で合成できないアミノ酸であるため毎日食事から摂取する必要があります。たんぱく質は細胞膜を作り筋肉や皮膚などを構成しています。また酵素やホルモンとして体内で起きる代謝を促進する働きをしています。体に効率よく利用されるたんぱく質を多く含む食品は肉類、魚介類、卵類、大豆、大豆製品、乳、乳製品です。

②脂質

多くの脂質は体内でブドウ糖から合成することが出来ませんが一部の脂肪酸は作り出すことが出来ません。そのため食事から摂取する必要があります。エネルギーを備蓄する機能の他に細胞膜の成分やホルモンの材料にもなります。不足すると発育の障害や皮膚炎の原因になったりします。体内で1g当たり9kcalの高エネルギーになるため摂りすぎるとエネルギー過剰になり肥満や生活習慣病の原因となるので注意が必要です。

③糖質

糖質は甘い物だけではなく、デンプンも糖質の仲間です。消化、吸収され血液と一緒に全身をめぐる主要なエネルギー源となります。必要以上に食べた糖質は体の中で脂肪となり蓄積されます。糖質を多く含む食品は、ご飯、パン、麺、いも、果物、砂糖などです。摂りすぎると肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病を招く恐れがあります。一方、不足が続くと体力の低下や疲れやすくなるなど生活の妨げになります。適切な摂取を心がけてください。

④ビタミン

ビタミンは体内で行われるさまざまな化学反応をサポートする酵素の助手として働きます。水に溶ける水

溶性のビタミンと油脂に溶ける脂溶性のビタミンがあります。その特徴から水溶性ビタミンは尿などから体外へ排出されやすいため少量を頻回にとると良いこと、脂溶性ビタミンは油と一緒にとると良いことが分かります。偏食をしたり、加工食品や外食をする機会が多い人の場合は不足する場合があるので注意が必要です。

⑤ミネラル

ミネラルは体の機能の維持・調節に欠くことのできない栄養素です。カルシウム、リン、ナトリウム、マグネシウム、カリウム、鉄などです。カルシウムは骨の材料になり、鉄は赤血球に含まれて酸素の運搬に役立っています。

以上、私たちの体にとって必ず摂取しなければいけない栄養素をご紹介してきました。どれか一つにでも欠乏があれば体は円滑に機能せず、最悪の場合は病気になったり命を落とすこととなります。また過剰になった場合も生活習慣病などの原因になることもあります。バランス良く、主食、主菜、副菜をそろえ、三食をできるだけ決まった時間に食べるよう心がけましょう。

シニア教室開催のお知らせ

今回の教室は、北海道産のそば粉を使って、そば作りを予定しています。自分で打ったそばをおいしくいただきます。

| | | |
|---------|-----------------------|----------------------------|
| 【日程・内容】 | 11月19日(水) 午前9時～13時00分 | 「そば打ち体験」*自分で打ったそばをいただきます。* |
| 【会場】 | 下仁田町公民館 2階栄養学習室 | |
| 【募集人数】 | 先着12名 | |
| 【参加費】 | 食材費 500円 | |
| 【持ち物】 | エプロン、三角巾、手拭タオル | |
| ■申込み先 | 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) | ☎64-8804(直通)まで |