健康生活 a healthful life

「がんセット検診」ご存知ですか？

健康保険の種別を問わず市内医療機関で受けることができる「がんセット検診」を実施しています。期限は平成25年1月末までです。すでに申し込みをされ、「がんセット検診受診券」がお手元にある方は、早めに実施医療機関にお申し込みください。受診を希望される方は、健康課までお問い合わせください。

＜対象者＞
集団健診・人間ドックを受けていない40～74歳の丹波市民の方

＜実施医療機関＞
大塚病院、柏原赤十字病院

＜検診の内容＞
○肺がん検診…胸部レントゲン撮影
○胃がん検診…バリウムを飲む胃透視検査
○大腸がん検診…便潜血検査

＜費用＞

種類	丹波市国民健康保険の方	丹波市国民健康保険以外の方
3種セット（肺・胃・大腸）	1,300円	2,600円
2種セット（肺・大腸）	無料	750円

＜医療機関で受診するメリット＞
○都合のよい時に受けることができる（期限：平成25年1月末）
○胃がん検診・肺がん検診はデジタル撮影なので、画像処理で拡大・縮小・濃淡などの調整をして画像の読影が可能
○異常が見つかった場合、スムーズに精密検査を受けることができる（精密検査の費用は自己負担）

申問健康課（氷上保健センター内）
☎82－4567

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内

からだをこまめに動かそう！

からだをこまめに動かすと…
* 内臓脂肪が優先的に減少します
* 血圧がさがります
* 血糖値がさがります
* 血液脂質が改善します

実は、太っている人はやせている人に比べ、1日当たり平均で2時間半以上長く座っているという研究結果があります。“座っている時間を減らす”ことを意識すると、いつでもどこでも身体活動を増やせるのです。

生活の中で運動を増やすコツ
○日常生活で歩く機会を増やす
○今より10分多く歩く（早歩き10分で45kcal消費）
○テレビを見ながらストレッチと軽い筋トレ
○洗車・床掃除など積極的にからだを動かす
○椅子に座ったまま運動する
○歯みがき・料理・洗い物をしながらかかとの上げ下げをする

睡眠フォーラム2012
12月16日（日）午後1時～4時
春日文化ホール
参加無料 定員200名
☆講演／「幸せのはじまりは、よりよい眠りから」～“もっとぐっすり眠りたい”に答えます～　講師：尾崎章子氏（東邦大学医学部看護学科教授）
☆シンポジウム／「健康の秘訣は睡眠にあり」～ぐっすり・すやすや運動を広めよう～
問健康課（氷上保健センター内）
☎82－4567

丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

＊認知症介護者相談日
12月7日（金）午前10時～正午

＊高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
12月13日（木）午前10時～正午

＊高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
12月25日（火）午後2時～4時
ところ／春日庁舎1階 相談室2
※要予約
申問介護保険課（春日庁舎内）☎74－0368

障害福祉に関する相談

＊知的障害者相談　12月12日（水）
時　間／午後1時30分～3時30分
ところ／春日庁舎1階相談室2

＊こころの健康相談　12月27日（木）
時　間／午後1時30分～3時30分
ところ／氷上住民センター

※いずれも前日の正午までに要予約
申問生活支援課（春日庁舎内）
☎74－0222

12月の健康相談

4日（火）柏原支所
7日（金）山南住民センター
12日（水）春日住民センター
19日（水）市島支所
21日（金）青垣住民センター
25日（火）氷上保健センター

〔相談時間〕午前9時30分～11時
＊予約優先／予約は健康課へ
問健康課（氷上保健センター内）
☎82－4567

事前に相談日・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル 0120 0120-737-180
［相談時間］午後7時～午前0時
看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

Recipe No.44　“たんば”食育クッキング　HP
～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ！！1日350ｇ》

食育ちーたん

＊材料（4人分）		＊つくり方
○芋煮		①里芋は食べやすい大きさに切って、水にさらしておく
里芋	280ｇ	②ごぼうを薄くスライスして水にさらす
ごぼう	80ｇ	③こんにゃくは手でちぎり、下茹でする
こんにゃく	1/2枚	④白ネギを斜め切りにする
白ネギ	1本	⑤にんじんはいちょう切りにする
にんじん	80ｇ	⑥しめじは石づきをとり、小房に分ける
しめじ	1パック	⑦鶏肉、豆腐は食べやすい大きさに切る
鶏肉	80ｇ	⑧鍋に油を熱して鶏肉を炒め、里芋、ごぼう、こんにゃく、にんじんを入れる。野菜がやわらかくなるまで、アクをすくいながら中火で煮る
豆腐	80ｇ	⑨さらにしめじ、豆腐を加え、砂糖、しょうゆ、酒、みりんで味付けをする
砂糖	大さじ2	⑩仕上げに白ネギを加え煮立て、火を止める
しょうゆ	大さじ3	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	
油	小さじ1	
だし汁	2カップ	

1人分：エネルギー…186kcal

★栄養士からの一言
山形県の秋のイベントとして「芋煮会」があります。芋煮の作り方には、その地方によりさまざまなバリエーションがあります。丹波の食材をたくさん使って、オリジナルの芋煮を味わってください。好みで七味唐辛子をふってもおいしくいただけます。

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」12月の当番医

（敬称略）

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤）
※平日昼間はかかりつけ医で受診してください

月	火	水	木	金	土	（休日昼間）休日診療所 日
					1	2 ㊡ 三浦博幸（内　科）
3 上田明徳（外　科）	4 松本好弘（小児科）	5 平島　顕（整形外科）	6 柏原日赤	7 野上壽二（内　科）	8	9 ㊡ 久保田孝則（内　科）
10 塩見壯司（外　科）	11 高見寿美（小児科）	12 中川泰洋（内　科）	13 柏原日赤	14 岩崎良一（外　科）	15	16 ㊡ 岩崎良一（外　科）
17 田中　潔（内　科）	18 宮崎直之（外　科）	19 久保田孝則（内　科）	20 柏原日赤	21 田中庸生（外　科）	22	23 ㊡ 和久晋三（内　科）
24 山縣憲一 ㊡（外　科）	25 三浦博幸（内　科）	26 長澤　進（内　科）	27 柏原日赤	28 芦田　孔（内　科）	29	30 ㊡ 前田啓志（整形外科）
31 芦田乃介 ㊡（内　科）						

※休日応急診療所へ来院前には☎72－2480までお電話を。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。

みんなで守ろう！
地域医療　HP

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎72－2255）まで。