



HP 子宮頸がん・乳がん検診はお済みですか？

日本の子宮頸がん検診、乳がん検診受診率は20～30%ととても低く、丹波市も例外ではありません。がんで命を落とさないためにも、積極的に婦人科検診を受けましょう。

市では、婦人科検診の助成を行っています。対象者には受診券を発行します（要事前申込）。※受診券交付後、1月31日（金）までに医療機関へ検診を申し込んでください。

	乳がん検診	子宮頸がん検診
対象者	平成26年3月31日現在で、41歳以上の奇数年齢の女性	平成26年3月31日現在で、21歳以上の奇数年齢の女性
自己負担額	1,800円	1,600円
内容	乳房のX線撮影（マンモグラフィ）と医師による視触診検査の併用	頸部検診（子宮の入り口の細胞を採って調べます）
実施医療機関	柏原赤十字病院 県立柏原病院	

☎ 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

高血圧を予防して 血管を守ろう！



丹波市では、心疾患や脳卒中でなくなる人が全国と比較しても多い状況です。血管を守るために、高血圧を防ぐことが大切です。

高血圧予防のための食生活・日常生活のポイント

- ①塩分を控える
1日の塩分摂取量の目標は、男性で9g未満、女性で7.5g未満です。しかし、丹波圏域の平均摂取量（15歳以上）は、9.4gと目標値を超えています。食材の風味を生かし、塩分を抑えた調理を心がけましょう！
- ②適正体重を維持する
適正体重をオーバーしている人は、減量によって血圧が下がります
- ③節酒
お酒の量は1日1合未満とし、適量を守りましょう
- ④運動
ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。まずは、普段より10分多く歩いてみましょう
- ⑤血圧測定
起床時や寝る前など、毎日決まった時間に測定しましょう
- ⑥睡眠
睡眠をしっかりと取ると血圧を下げる効果があります

12月の健康相談

- 4日（水）山南住民センター
 - 5日（木）柏原支所
 - 11日（水）春日住民センター
 - 17日（火）市島支所
 - 18日（水）青垣住民センター
 - 20日（金）氷上保健センター
- [受付時間] 午前9時30分～11時
※予約優先 / 予約は健康課へ
☎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。



Recipe No.56 “たんば”食育クッキング HP 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》 ☆里芋のごまみそかけ

***材料（2人分）**
材料/2人分
里芋 140g（中3個）
にんじん 40g（小1/3本）
さやいんげん 20g（3本）
だし汁 150g（3/4カップ）
A
練りごま 6g（小さじ2強）
みそ 16g（小さじ2・2/3）
砂糖 4g（小さじ1・1/3）
だし汁 30cc（小さじ2）

***作り方**
①里芋は形よく皮をむき、下ゆでする
②にんじんを輪切りにして面取りする
③さやいんげんをゆでて長さ3cmに切る
④小鍋にAを入れ弱火にかけ、木杓子でぽってりとするまで練る
⑤鍋にだし汁、①②を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱める。具が柔らかくなったら③も加えてひと煮する
⑥⑤を器に盛り、④をかける

★栄養士からの一言★
里芋にはカリウム、独特のめめりの成分ガラクトタンが含まれ、血圧を下げる働きがあります。

1人分：エネルギー 111kcal

丹波市夜間健康相談ホットライン

[相談時間] 午後7時～午前0時
☎ 0120-737-180

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。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]
平日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間
ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは ☎078-382-3566

「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

(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						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
						1 和久晋三 (内科)
2 松本好弘 (小児科)	3 宮崎直之 (外科)	4 平島 顕 (整形外科)	5 柏原日赤	6 田中庸生 (外科)	7	8 久保田孝則 (内科)
9 三浦博幸 (内科)	10 久保田孝則 (内科)	11 野上壽二 (内科)	12 柏原日赤	13 芦田 孔 (内科)	14	15 柏原日赤
16 田中 潔 (内科)	17 船坂真里 (外科)	18 中川泰洋 (内科)	19 柏原日赤	20 中澤 敏 (内科)	21	22 山縣憲一 (外科)
23 岩崎良一 (外科)	24 上田明德 (外科)	25 長澤 進 (内科)	26 柏原日赤	27 岩崎良一 (外科)	28	29 山田耕士 (眼科)
30 野上壽二 (内科)	31 里 博文 (皮膚科)					

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。

(敬称略)

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。

☎ 網かけの印は休日診療所で受診してください。