

## 大切なあなたの生命と子宮を守るために ～2年に1度 子宮頸がん検診を受けましょう～

☎ 保健センター ☎271・2745

### 子宮頸がんって？

子宮頸がんは、子宮の入口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。無症状のときから、早めに発見が可能で、早期に発見すれば、比較的治療しやすく予後のよいがんです。



がん検診で発見できる！

出典 (公財)がん研究振興財団「やさしいがんの知識2022」

### 子宮頸がんの年代別発症数・死亡数

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代で発症する可能性が最も高いがんです。子宮頸がんの原因は、主に性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVはごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染すると言われます(感染しても必ずしもがんになるわけではありません)。日本では年間約2800人、1日当たり約8人が子宮頸がんで亡くなっています。



出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

## あなたの不安を全部解決！ 子宮頸がん検診Q&A

### Q 検診ってどんなことをするの？痛みがあるの？

A 検診は、約15分！医師による聞き取りと、細胞の採取だけです。大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。この際に痛みはほとんどありません。さらに検査が必要になったら、次のステップの検査を受けましょう。

### Q 20歳から検診する必要があるの？

A 国は、20歳から受診することが望ましいとしています。子宮頸がんは若い女性でもかかる病気だからです。2年に1度の検診が推進されています。定期的に受けることを忘れないようにしましょう。

### Q 費用は？

A 市の助成があるため、自己負担1200円で検診を受けることができます。今年度無料クーポン対象の方、70歳以上の方は無料で受診できます。

### Q 今年度の子宮頸がん検診無料クーポン対象は？

A ①平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれで、昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない女性  
②昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれで、昨年度、市の子宮頸がん検診および乳がん検診を受診していない女性

### Q どこで受診できるの？

A 実施医療機関  
ヒロレディースクリニック ☎272・0164  
Ai clinic アイクリニック ☎277・5225  
小川産婦人科小児科 ☎281・2637  
清水医院 ☎281・0158  
吉松医院 ☎281・0532

### 子宮頸がん検診の流れ

- 1.保健センターに申し込む
- ↓
- 2.受診券が届く
- ↓
- 3.医療機関を選ぶ
- ↓
- 4.検診を受ける
- ↓
- 5.結果を確認する



申込はこちら

# おうちでクッキングのすすめ vol.6

問 健康長寿課健康増進担当

もうすぐ食欲の秋です。今回は、塩分を控えながら秋の旬の食材を楽しめるレシピをご紹介します。旬の食材は味が良く、栄養価が高く手に入りやすいことが特徴です。

今回のレシピは市作成「高齢者向け健康レシピ・秋号」に掲載しており、市のホームページで見ることができます。また、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所でも配布しています。



## 鮭ときのこの ゆずこしょうあん



### 【材料(2人分)】

- ・生鮭……………2切れ
- ・酒……………小さじ2
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・しいたけ……………2枚
- ・しめじ、えのきたけ…各1/2パック
- ・にんじん……………20g
- ・サラダ油……………大さじ1

### 〈A〉

- ・だし汁……………200ml
- ・みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・柚子こしょう…小さじ1/2

- ・水溶き片栗粉……………適量
- ・小ねぎ(小口切り)…小さじ2

### 【作り方】

- ①鮭は酒をふって5分ほどおき、水気をふいて片栗粉を全体に薄くはたきつける。
- ②しめじは石づきをとってほぐす。えのきは根元を落とし、長さ半分に切ってほぐす。しいたけは石づきをとって薄切りに、にんじんはせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の皮目を下に並べ入れて中火で3分焼き、返して弱火で3～4分、火が通るまで焼いて器に盛る。
- ④③のフライパンにAを入れて火にかけ、煮立ったら②を加えて煮る。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の鮭にかけて小ねぎを散らす。

食塩相当量1.3g

## ～認知症予防の食事～ しっかり食べて脳を元気に

No.210



認知症は、脳の病気や障害などにより認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出る病気です。年齢を重ねれば誰もがリスクが高まりますが、急速に認知機能が下がる人とそうでない人がいます。原因は様々ですが、日々の食事から摂る栄養は脳と密接に関係していることがわかってきました。

認知症予防に良い食材は野菜や果物、全粒粉の穀類、魚などです。魚の中でもDHAやEPAを多く含む青魚、例えば秋刀魚や鯖、鰹などは認知症のリスクを下げると考えられています。和食にはお刺身、焼き魚、煮魚がありますが、中華や洋食などにも豊富な魚料理のメニューがあります。日々の食事の中で魚料理を選ぶ回数を増やしてください。そして色々な食材を食べることを心がけてください。必要な栄養素を満たしやすくし、認知症のリスクを下げる考えられています。丼物やスパゲッティなどの単品料理ではなく、主食、主菜、副菜が揃った定食パターンを選びましょう。昨日肉料理だったら今日は魚料理に。外食なら同じ店ばかりに行かないなどの工夫をしてください。その他、減塩や過度な飲酒を控えることも大切です。元気な脳を維持するために、できることから取り入れてみてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

## 献血にご協力をお願いします

輸血用血液が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

### Q 献血バスの感染対策は？

献血バスでは常時車内空気の入替を行っています。

### Q 新型コロナウイルスに感染した人も献血できるの？

新型コロナウイルス既感染者、濃厚接触者、ワクチンを接種した方も一定期間が経過すれば献血可能です。受入れ基準など、新型コロナウイルス感染症への対応については、埼玉県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

日 9月26日(月)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所

内 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター ☎271・2745



埼玉県赤十字血液  
センターHPはこちら

## 特定健診・特定保健指導を受けましょう

1年に1回の受診で健康チェック！特定健診・特定保健指導を受けましょう。  
鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は10月31日(月)までです。

**対** 40～74歳の鶴ヶ島市国民健康保険被保険者

### 特定健診

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元がない場合は、お問い合わせください。また、ホームページから受診券の再発行や新規発行の申込みもできます。

### 特定保健指導

特定保健指導は、「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方を対象に、生活習慣の目標を立て、実行していただくおむね3か月間の支援プログラムです。対象の方には、市の特定健診受診の2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導対象の方は、そのまま放置しておくことと心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。医師、保健師、管理栄養士などが無料で、日常生活の中で無理なく実施できる生活習慣改善のアドバイスをを行います。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。



**関** 保険年金課保健事業担当



受診券再発行申込はこちら

## ふれあい掲示板

### 出かけてみませんか

#### 絵画サークル虹・小品展

**日** 9月24日(土)～10月7日(金)9時～17時(最終日は12時まで)  
**場** 西市民センター  
**料** 無料 **申** 不要  
**問** 目黒☎090・4743・9195

#### わかば水絵展

**日** 9月28日(水)～10月2日(日)10時～16時(初日は13時から、最終日は15時まで)  
**場** 中央図書館  
**料** 無料 **申** 不要  
**問** 柴田☎090・2432・5776

#### さつき絵画展

**日** 9月14日(水)～18日(日)9時40分～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)  
**場** 中央図書館  
**料** 無料 **申** 不要  
**問** 吉田☎285・8503

#### 城西大学公開講座「ポストコロナ社会を生きぬくために」

**対** 埼玉県内在住在勤在学の18歳以上の方  
**日** 9月20日(火)、10月6日(木)・12日(水)13時30分～15時30分  
**場** 城西大学坂戸キャンパス  
**定** 110人 **料** 無料  
**申** 9月9日(金)までに同大学ホームページから地域連携センター事務室へ



同大学HP

### 参加してみませんか

#### 第31回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

**対** 市内在住の成人  
**日** 9月15日(木)8時～15時(予備日16日(金))  
**場** 運動公園 **料** 500円  
**申** 市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて9月6日(火)13時～15時に海洋センターへ持参  
**問** 大島☎090・2315・3923

#### 市民公開講座

##### 「エンディングノート活用講座」

**日** 10月8日(土)10時～11時30分  
**場** 坂戸グランドホテル  
**料** 無料 **申** 不要  
**問** 渡辺(東松山市立市民病院)☎0493・24・6111

### 仲間になりませんか

#### 背骨コンディショニング アシスト(体操)

**対** 市内在住在勤の方  
**日** 毎週火曜日(月4回)9時40分～10時50分  
**場** 女性センター  
**問** 根岸☎090・5822・2657

#### さわやか太極拳

**日** 毎週火曜日19時30分～21時  
**場** 大橋市民センター  
**問** 須藤☎285・2369

#### 初心者太極拳教室(NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会補助事業)

**対** 市民  
**日** 10月1日・8日・15日(全3回・すべて土曜日)14時～15時30分  
**場** 北市民センター  
**定** 20人(申込順)  
**料** 無料 **持** 飲み物  
**他** 運動のできる服装  
**申** 9月5日(月)から岡村☎286・3293

#### 初心者弓道教室

**対** 市内在住在勤在学の高校生以上の方  
**日** 10月8日(土)～11月19日(土)13時～15時30分  
**場** 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校校内)  
**定** 5人  
**料** 1800円(64歳以下)、1200円(65歳以上) ※ 保険代・資料など  
**申** 9月5日(月)から30日(金)までに田中☎090・4373・1349(10時～17時)

#### 省略記号一覧

**対** 対象 **日** 日時・日にち  
**期** 期間 **場** 場所 **講** 講師  
**内** 内容 **定** 定員 **報** 報酬  
**料** 入場料・参加費 **持** 持ち物  
**他** その他 **申** 申込 **問** 問合せ

11月号の原稿締切は、9月21日(水)です ※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。