

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～



子宮頸がんって？

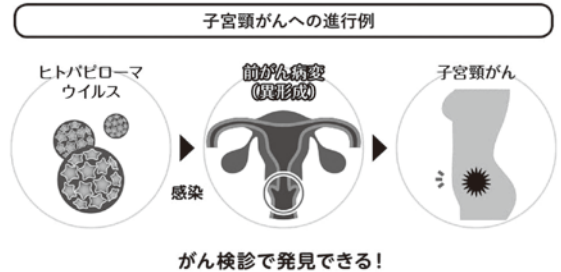
子宮頸がんは、子宮の入り口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。

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。

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。

問 保健センター ☎271・2745



出典 (公財)がん研究振興財団
「やさしいがんの知識2022」

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 今、検診する必要があるの？

A 国では、20歳から受診することを推奨しています。

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度の検診が推奨されています。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 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



詳細はこちら

アンチエイジングに効果的な栄養素

アンチエイジング (anti-aging) とは、細胞の老化を遅らせるために考えられた言葉(*)です。一般的には、老化を遅らせるだけでなく、いつまでも若々しい見た目、持久力や好奇心を持ち続けることを指し、これは多くの人が望むことでしょう。

アンチエイジングに効果的な食事は、どんな食事でしょうか。一般に、健康に良い食事は、過食を避け、脂肪や食塩を減らすなど、「量を控える」ことが良いとされます。ところが、年齢を重ねるとだんだん筋肉が減り体もやせて、その結果、フレイル(虚弱)と呼ばれる状態に近づきます。

従って、一定の年齢以降は、エネルギーをしっかりとることやたんぱく質の多い食事に切り替えることがアンチエイジングのためにもすすめられます。適切な切り替え時期は個人差がありますが、65～75歳の間と言われています(*)。

そのうえで、脳や神経のためにDHA(青魚)や葉酸(緑黄色野菜やレバー)、骨のためにカルシウム(乳製品や大豆製品)やビタミンD(魚介類やキノコ類)、筋肉のためにロイシン(動物性たんぱく質)などの栄養素をとることや、抗酸化作用のあるビタミンA、C、E(ビタミンエース)を含む野菜類・果物を毎日しっかりと食べることは、アンチエイジングに効果的です。

参考 *1 日本抗加齢協会HP *2 葛谷雅文「高齢者の栄養管理」

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

No.222



おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ vol.2

「舞茸の肉巻き」



きのこは、ビタミンD、食物繊維、カリウムが豊富です。舞茸のサクサクとした食感と、香りを活かしてボリュームのある肉巻きにしました。黒酢を使い、塩分控えめでもおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。

エネルギー：356kcal カリウム：550mg 食塩相当量：0.1g

材料(2人分)

- ◇舞茸 …………… 2パック
- ◇豚ロース肉(薄切り) …… 200g
- ◇サラダ油 …………… 大さじ1
- ◇小麦粉 …… 大さじ1
- ◇こしょう …… 適量
- ◇黒酢 …… 大さじ2

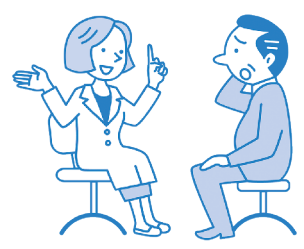
作り方

- ①舞茸は1パックを4等分にし、8個に分ける。
- ②①を豚肉でしっかりと巻き、こしょう、小麦粉の順に振る。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、肉の巻き終わりを下にして焼き、色が変わったら、全体を焼く。
- ④③に黒酢を入れ、蓋をして2分蒸し焼きにし、蓋を取って煮汁を煮詰めながらからめて出来上がり。

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

生活習慣改善で、病気を未然に防ぐ！ 無料の特定保健指導を受けましょう

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、実行していただく約3か月間の支援プログラムです。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行います。



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。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。

特定健診を忘れず受けましょう

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は10月31日(火)までです。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し込みができます。

☎ 保険年金課保健事業担当



再発行はこちら

歯とお口の健康は健口長寿の秘訣!?～おいしく食べる、たのしく話すを続けるために～

普段の食事や会話を支えているあなたのお口。しっかりかめない、飲み込みにくい、お口が渇くなど気になることはありませんか。年齢を重ねると、お口のトラブルが起きやすいため注意が必要です。お口の健康は心と体の健康につながっています。今こそお口の健康を考えてみませんか。

☎ 市内在住の65歳以上の方

📅 9月21日(木)・12月18日(月) 13時30分～15時(全2日)

👥 20人(申込順)

📍 【1日目】①おにまるおとひこ 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)による講演「ご存じですか? “オーラルフレイル”」②歯科衛生士が教える「お口の機能チェック」/ガムを使ってかむ力をチェック・口の渇きが改善お口周りのマッサージ術など

【2日目】①管理栄養士が教える「むせる・かめない…お食事のヒント」/食事がしやすくなる「とろみ付け体験」②歯科衛生士と再確認「お口の機能改善確認チェックと歯磨きのしかた」/歯ブラシの選び方、歯間ブラシの使い方、入れ歯のお手入れ方法など

📄 無料

📎 筆記具

📍 市役所3階庁議室

📞 9月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら



初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン

埼玉県と埼玉県赤十字血液センターでは11月末まで「初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン」を実施しています。

献血経験者の方が未経験の方（お友達やご家族の方など）と一緒に県内の献血ルームまたは献血バスへ来場し、各々で献血をお申し込みいただくと、献血経験者（紹介者）の方と未経験の方に埼玉県限定の記念品を差し上げます。

※ 記念品はなくなり次第終了します

日 11月30日(木)まで

場 県内7か所(さいたま市、所沢市、越谷市、川越市、鴻巣市、熊谷市および川口市)の献血ルームまたは、県内を巡行する献血バス

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター ☎271・2745



献血にご協力をお願いします

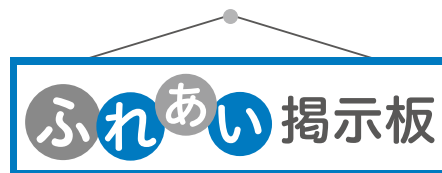
日 9月25日(月) 10時～11時45分、13時～16時

場 市役所1階ロビー

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



仲間になりませんか

富士見太極拳クラブ(太極拳)

対 どなたでも

日 毎週火曜日13時～15時

場 富士見市民センター

問 小山 ☎286・7946 (18時以降)

松龍太極拳サークル(太極拳)

対 どなたでも

日 毎週月曜日10時～12時

場 大橋市民センター

問 野村 ☎090・8080・6757

南で歌おう会(ピアノ伴奏コーラス)

対 どなたでも

日 毎週木曜日15時30分～17時

場 南市民センター

問 関根 ☎285・7367

参加してみませんか

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 9月23日～11月11日の毎週土曜日13時～15時(全8回)

場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)

定 6人(申込順)

料 64歳以下は1800円、65歳以上は1200円(保険代、資料など)

申 問 9月5日(火)から19日(火)の10時～17時までに田中 ☎090・4373・1349

初心者太極拳教室

対 どなたでも

日 9月3日～24日の毎週日曜日14時～15時30分(全4回)

場 北市民センター

料 無料 **持** 飲み物

他 運動できる服装

申 問 岡野 ☎090・7204・1967

「あちよびばポムポム」つどいの広場

対 0歳～未就園児と保護者

日 9月15日(金)から毎月第3金曜日9時30分～11時30分

場 東市民センター

料 無料

問 杉下地域支え合い協議会・眞保 ☎298・6914

第32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14日(木)8時～15時

※ 予備日15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料金を添えて9月5日(火)13時～15時まで

問 大島 ☎090・2315・3923

出かけてみませんか

T-Harmony トールペイント教室作品展

対 どなたでも

日 9月15日(金)～17日(日)9時～17時(最終日は15時まで)

場 中央図書館

料 無料 **申** 不要

問 岩田 ☎271・9525

さつき絵画展

対 どなたでも

日 9月20日(水)～24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

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(木)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