



国保中央病院だより 73

国保中央病院 ☎ 32-8800

がんと告知されたら どうしますか？

国保中央病院
がん相談支援センターのご紹介

がんは日本人の2人に1人がかかる病気といわれ、県内においても年間1万人近くの人が新たにがんと診断されています。がんは身近な病気です。あなた自身やご家族が、がん告知を受けることがあるかもしれません。告知を受けた後は、今後どのように対処すればいいのか、治療費はいくらかかるのかなどの不安な気持ちや思いがあふれ出てくることでしょう。そんなときは、がん相談支援センターをご利用ください。不安などが解決できるよう、相談員があなたと一緒に考えます。

国保中央病院は、県内にある5つのがん診療連携拠点病院と連携を図りながら、がんの専門的な医療の提供を行っている「奈良県地域がん診療連携支援病院」として、1階地域

支援センターに「がん相談支援センター」を設置しています。

がん相談支援センターでの相談内容例

- 担当医には聞きにくいセカンドオピニオンに関すること
- 家族や会社には言えない不安な気持ちや弱音
- 家族から本人には言えない悩み
- 医療費や仕事についての不安
- ホスピス・緩和ケアに関すること

相談内容はどんなことでもお話しいただけます。お気軽にあなたの悩みごとをご相談ください。

また、毎月第2水曜日にがん治療の体験や同じ悩みを持つ人同士の語り合いの場として「ほっとサロン飛鳥」を開催しています。サロンでは実際に治療を経験した人の体験談や、不安な気持ちを乗り越えられた話など、さまざまな声を聞くことができます。どなたでもご参加できますので、こちらでもご利用ください。

問 国保中央病院地域支援センター
がん相談支援センター

☎ 32・8800

(平日 午前10時～午後3時)

※電話の際は、「がん相談の件」とご用命ください。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、葉はざく切りにする。ブロッコリーは小房に切る。
- 2 スパゲティを茹で、茹で上がりの1分前にブロッコリーを入れ、一緒に茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら白菜、むき海老を加え、2の茹で汁25mlを加えて火を通す。水分がなくなったら、豆乳を加える。
- 4 3にスパゲティを加え、豆乳が煮詰まり、とろみが出てきたら、塩味をつけ、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

町食生活改善推進員協議会は、町民の健康づくりを推進するため、生活習慣病予防のためのボランティア活動を行っています。また、町の特健診の結果で最も多い高血圧に着目し、減塩の普及活動を行っています。

日ごろから食事の塩分を意識して減塩に努めましょう。



豆乳カルボナーラ風

1人分エネルギー：396kcal 塩分：1.1g

材料 (2人分)

- ▶ スパゲティ……………140g
- ▶ 玉ねぎ……………50g
- ▶ ブロッコリー……………50g
- ▶ オリーブオイル…小さじ1
- ▶ 塩……………小さじ1/3
- ▶ むき海老……………50g
- ▶ 白菜……………70g
- ▶ 豆乳(無調整)…200ml
- ▶ 黒こしょう……………少々

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	4月19日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
行政相談	4月20日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	国の行政全般についての不満、 要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	4月20日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後 3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線 174)
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年に かかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教 育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者のための相 談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教 育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	4月19日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者、学級担任、 関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 4月12日(水)までに、青垣生涯学 習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	4月26日(水) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困 りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポ ートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～ 午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	4月27日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩 みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118
若者自立のため の無料相談 (予約制)	4月27日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困 難な若者や、その家族のための 相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやま と ☎ 44-2055

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

