


お知らせ

町民の皆さんにお知らせしたい情報をギュッと凝縮して掲載しています。

 **Medical**
国保中央病院だより 116

 国保中央病院 ☎ 32-8800

がん検診を受けましょう

内科 吉川雅章

心配な病気として思い浮かぶものに「がん」が挙げられます。2017年の日本人のがん患者数の上位は、大腸・胃・肺・乳房・前立腺の順です。早期発見・早期治療のため、40歳以上の人は、胃・大腸がん・乳がんの検診をお勧めします。

今回は胃がん・大腸がんの検診について解説します。各種検診については自治体のお知らせ、ホームページなどでご確認ください。

胃がん検診
胃がんは50歳ごろから増加します。バリウム検診は40歳以上、年1回で900～5000円(70歳以上は無料)の自己負担となります。バリウム検診で異常が疑われる場合、内視鏡検査が必要です。最近では各自治体で胃がん内視鏡(胃カメラ)検診が導入されました。胃カメラでの詳細な観察により早期発見が期待できます。

内視鏡検診は50歳以上、2年に1回で3000～5000円(70歳以上は無料～5000円)の自己負担で、地域指定の病院やクリニックで受けることができます。



大腸がん検診
2017年の統計で大腸がんの死亡率は、がん全体の第2位で、近年増加しています。便潜血検査は40歳以上、年1回で500～1100円(70歳以上は無料)の自己負担となります。便潜血陽性の場合、2次検査は内視鏡検査です。

なお、消化管の症状(食欲不振、腹痛、出血、便秘、便が細い、下痢が続く)のある人は、検診ではなく直接診察や内視鏡検査を受けてください。

内視鏡検査について
当院には消化器内科を専門とする熟練した内視鏡医師が在籍しています。お近くの頼りになるクリニックで検査を受け、異常があれば当院で検査・治療を受けるのもよいでしょう。また、かかりつけクリニックから直接当院での胃カメラ予約も可能です。

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(後期計画)

おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 1 味間いもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、やわらかく茹でる。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1を加えて和える。器に盛り付け、きざみのりを飾る。

いも類や野菜・果物に多く含まれている「カリウム」には、食塩(ナトリウム)が腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排出を促す働きがあります。その働きから、血圧を下げる作用があるとして高血圧予防に有効と考えられています。

※「味間いも」は、大和の伝統野菜として奈良県から認定を受け、田原本町の特産品としてブランド化をすすめています。他のさといもに比べ、きめが細かく粘り気が強いのが特徴です。



味間いもレシピ集



味間いものごま和え

1人分エネルギー：104kcal 塩分:0.6g

材料(2人分)

- ▶ 味間いも(さといも) …200g
- ▶ A(白すりごま…大さじ2、砂糖…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2)
- ▶ きざみのり…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)	11月18日(水) 午後1時～4時(1人30分以内)	町役場2階 201会議室	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
人権相談	11月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困 りごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政苦情 110 番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
無料法律相談 (予約制)	11月19日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	電話での相 談になりま す。	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 11月2日(月)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
中中和法律相談 センター (予約制)	12月2日(水) 午後1時～4時(1人30分程度)	町役場1階 101会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝11月18日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日 を除く) ※中中和各地でも相談を実施しています。
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	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	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)	11月25日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	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 11月18日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	11月26日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C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
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 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)	11月26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

※消費生活相談は、本紙 27 ページに掲載しています。

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。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。
最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。