



Medical

国保中央病院だより 186

国保中央病院 ☎ 32-8800

乳がん検診を受けましょう

外科主任部長
杉森 志穂

最新の統計では、日本人女性の約9人に1人が乳がんを経験するとされています。特別な人になる病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。早期の乳がんは、しこりや痛みなどの自覚症状がほとんどありません。症状が出てからではなく、症状がない段階で検診を受けていただくことが、ご自身の健康を守る第一歩になります。

乳がんは40歳代から増え始め、70歳代ごろまではその数は減少しません。80歳以上のご高齢の患者さんもおられます。年齢に関わらず、定期的な検診が安心につながります。

乳がん検診の中心となるマンモグラフィは、40歳以上の女性を対象に2年に1回の受診が推奨されています。マンモグラフィではX線を使用します

が、被ばく量は非常に少なく、健康への影響を過度に心配する必要はありません。必要な情報を得るために最小限の線量で撮影されており、国の基準でも安全性が確認されています。検診で「要精密検査」と判定された場合は、そのままにせず、必ず精密検査を受けてください。「要精密検査」という判定は、より詳しい画像検査や診察で状態を確認するためのものです。必ずしも乳がんがあるわけではありませんが、放置するともし病気があった場合に進行してしまう恐れがあります。精密検査は、保険診療で受けることができます。

乳がんは、早期に見つけることで命が守れる病気です。誕生日や記念の日など、乳がん検診を受けるきっかけにしてみたいかがでしょうか。当院でも乳がん検診を受け付けています。地域の皆さまが安心して暮らせるよう、ぜひこの機会に受診をご検討ください。

乳がん検診をご希望の場合は、当院の医事課（☎0744・328800）までご連絡ください。また、検診後の精密検査が必要と判定された人や、乳房に気になる症状がある人は当院の外科を受診して下さい。

Cooking

第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画



おいしく減塩健康づくり

作り方

- 1 えのきは石づきをとり、半分に切る。しめじは、石づきをとり、細かくほぐす。かにかまぼこは、半分に切り、細かくほぐす。
- 2 1をマグカップに入れ、ラップをして600wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとる。
- 3 2に卵を加えて溶きほぐし、めんつゆ、水を加えてよく混ぜる。
- 4 3にふんわりラップをし、600wの電子レンジで約2分加熱し、固める。

人の味覚は、料理の温度によって感じ方が異なる場合があります。ジュースなどの甘味は体温に近い温度で最も強く感じられ、それよりも温度が低くなると感じにくくなります。また、コーヒーなどの苦みは温度が低くなると、感じやすくなります。

-食育クイズ-

下記のうち、温度による塩味の感じ方で正しいのはどれでしょう。（答え 30 ページ）

- ①料理の温度で塩味の感じ方に差はない。
- ②料理の温度が高くなるほど塩味を感じやすい。
- ③料理の温度が低くなるほど塩味を感じやすい。



きのこのマグカップ茶碗蒸し

1人分エネルギー：90kcal, 塩分：0.9g

材料（2個分）

- ▶えのき…20g ▶しめじ…20g ▶かにかまぼこ…1本
- ▶卵…2個 ▶めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ2
- ▶水…300ml

イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)

おはなし会に参加するとシールがもらえるよ！

おはなし会カードをためると、ちょっといいことがあります。

日程	時間	対象
10月3日(土)	午前10時30分～11時	4歳以上
10月10日(土)	午前10時30分～10時50分	3～4歳
10月17日(土)	午前10時30分～11時	5歳～小学生

10月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

わいわいタイム はぴすまコラボデー

毎月1回、子育て広場「はぴすまひろば」から、
保育士さんがやってきます。

赤ちゃんと一緒に、絵本の読み聞かせや手遊び
を楽しみましょう！

日時 10月14日(水)

午前9時30分～11時

場所 絵本コーナー(申込不要)



マイナンバーカード受付時間の 延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新
手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、
受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもって
ご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。
なお、試験的に正面玄関の開放を実施します。

受付時間の延長 午後7時まで

10月21日(水)、11月18日(水)

休日開庁 午前9時～正午

10月11日(日)、11月8日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホーム
ページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用
するには、電子証明書が有効になっている必要があります。
有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

10月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 11月2日(月)

- 種類**
- 町県民税(第3期分)
 - 国民健康保険税(第4期分)
 - 介護保険料(第4期分)
 - 後期高齢者医療保険料(第4期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶**口座振替**…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申
し込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期
限の1ヵ月前までに申込)

▶**口座振替を利用されない場合**…指定金融機関・全国
のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納
付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用し
て納付してください。



詳細は町ホームページや「eLお支払いサイ
ト」(右にQRコード記載)、納税通知書に同
封されているチラシをご確認ください。

eLお支払い
サイト