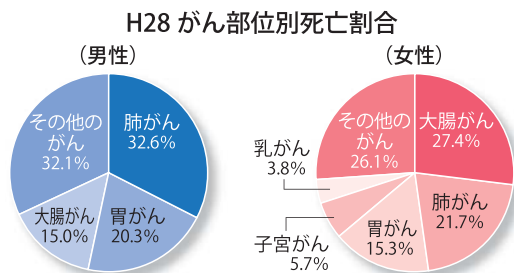


保健だより

～肺がん検診・大腸がん検診～

■がんによる死亡で多いのは肺がんと大腸がん

市における死因の第1位はがんです。がんによる死亡を部位別に見ると、平成28年の第1位は、男性が肺がん、女性が大腸がんで、24年から5年間変わっていません。（引用：平成28年保健福祉年報）



■喫煙は肺がんの大きな危険因子

たばこの煙には三大有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素）の他に、70種類以上の発がん性物質が含まれています。

家庭などで分煙していても、喫煙者の服や髪の毛、カーテンなどからたばこの臭いを感じたときは、発がん性物質などの有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙（たばこの煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうこと）の被害にあっているといえます。喫煙者本人の健康だけでなく、大切な家族や周囲の人を守る手段はただひとつ、禁煙しかありません。

また、日本禁煙学会では、「近年登場した加熱式電



■問い合わせ

本庁健康増進課成人保健係
（水沢保健センター ☎ ☎ 4511）

市がん検診キャラクター
ジュシン&ケン



子たばこは、煙が出ないことから、『健康リスクが少ない』『受動喫煙の危険がない』と誤認されているが、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん性物質などの有害物質を含んでいる」と指摘しています。

■食の欧米化と大腸がん

成人が大腸がんにかかる割合は、40歳代から増加し始め、50歳代で加速し、高齢になるほど高くなります。原因としては、脂肪の取り過ぎで発がん性物質が生まれやすくなることや、便秘によって発がん性物質が排出されにくくなることなどが考えられています。食生活の欧米化が大腸がんの増加に大きく影響しているといえます。

■年に一度は検診を

市では40歳以上の人を対象に、肺がん検診、大腸がん検診を行っています（本年度中に40歳になる人は無料で受検できます）。特にも、便潜血検査による大腸がん検診は、便の中の目に見えない血液の有無を調べるもので、自宅で採便し検診会場に提出するだけの、食事制限も無い、がん検診の中でも簡単な検査です。

平成28年度、市では14,981人が胸部エックス線検査を受け、13人に肺がんが見つかりました。また、12,428人が大腸がん検診を受け、15人に大腸がんが見つかりました。（引用：奥州市の保健28年度実績）

生活習慣を見直すとともに、早期発見、早期治療のために、年に一度の検診を忘れずに受けましょう。

保健日程 一教室・健康相談一

■母子健康手帳交付

平日 ☎ 8:30～17:00 持 保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 ☎ 水沢保健センター
○江刺【要予約】 ☎ 江刺総合支所健康福祉課
○前沢【要予約】 ☎ 前沢総合支所健康福祉課
○胆沢【要予約】 ☎ 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 ☎ 衣川総合支所健康福祉課

■離乳食教室（もぐもぐ教室）【要予約】

6日 ☎ 9:30～9:45 対 29年11・12月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎ 健康増進プラザ悠悠館
※申込期限… 3日 ☎

■外国人ママふれあいサークル

31日 ☎ 10:00～11:45 ☎ 子育て総合支援センター（いずみ保育園） 対 市内在住の外国人ママ（妊婦含む） ☎ 水沢保健センター

■BCG集団予防接種【要予約】

19日 ☎ 13:00～13:15 対 生後5カ月から1歳未満 ☎ 水沢保健センター
※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

25日 ☎ 13:00～16:00 ☎ 奥州保健所

■骨髄バンクドナー登録・エイズ抗体即日検査

クラミジア病原体検査・梅毒検査・肝炎検査【要予約】
19日 ☎ 9:00～12:00（骨髄バンク、エイズ抗体即日検査、クラミジア病原体検査、梅毒検査）、9:00～14:00（肝炎検査） ☎ 奥州保健所

■こころサロン奥州（自死遺族の集い）【要予約】

7日 ☎ 13:30～15:00 対 家族など大切な人を自死で亡くした人 ☎ 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日 ☎ は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

※ ☎ は受付時間、 ☎ は会場、 対 は対象者、 持 は持ち物、 予 は予約先、 ☎ は問い合わせ先を表します。水沢保健センター ☎ 4511、江刺総合支所健康福祉課 ☎ 2111、前沢総合支所健康福祉課 ☎ 2111、健康増進プラザ悠悠館 ☎ 2977、衣川総合支所健康福祉課 ☎ 3111、奥州保健所 ☎ 2831

休日・夜間診療 / 献血

●奥州金ケ崎休日診療所（水沢多賀21-1 ☎ ☎ 3935）

【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
1日 ☎ 千田 直 先生（千田整形外科クリニック）
3日 ☎ 板倉康太郎 先生（内科板倉医院）
15日 ☎ 竹花 教 先生（竹花乳腺クリニック）
16日 ☎ 富田 幸雄 先生（とみた脳神経外科耳鼻咽喉科医院）
22日 ☎ 田村 健 先生（田村川上医院）
29日 ☎ 北條 昌芳 先生（前沢眼科クリニック）

●奥州金ケ崎夜間診療所（水沢多賀21-1 ☎ ☎ 3935）

【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

●江刺休日当番医 【診療時間】午前中

1日 ☎ たかはし内科医院 ☎ 6668（大通り）
3日 ☎ 滝田医院 ☎ 2315（六日町）
15日 ☎ 玉澤リハビリ整形外科 ☎ 8801（岩谷堂字二本木）
16日 ☎ ひらた外科内科クリニック ☎ 1331（愛宕字観音堂沖）
22日 ☎ 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎ 2927（大通り）
29日 ☎ 伊藤内科医院 ☎ 4006（川原町）

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

1日 ☎ 石川歯科医院 ☎ 3477（水沢字大畑小路）
3日 ☎ 小野歯科医院 ☎ 7890（水沢字日高西）
15日 ☎ 佐々木歯科医院 ☎ 1313（江刺西大通り）
22日 ☎ さくらかわ歯科診療所 ☎ 9030（水沢佐倉河字東高山）
29日 ☎ 箱崎歯科医院 ☎ 4070（水沢字新小路）

●こども救急相談電話（☎ 019-605-9000）

【診療日】年中無休 【受付時間】19:00～23:00

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

1日 ☎ 古村整骨院 ☎ 4542（水沢三本木）
3日 ☎ 伊藤整骨院 ☎ 3851（水沢南大鐘）
15日 ☎ 信スパイラル整骨院 ☎ 0894（江刺南大通り）
22日 ☎ 田代整骨院 ☎ 5188（水沢太日通り）
29日 ☎ 及川整骨院 ☎ 7187（水沢大手町）

●普通救命講習会

万が一に備えて、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使い方を学びませんか。

▷日時・場所… 22日 ☎ 9:00～12:00 金ケ崎分署

▷対象…中学生以上

▷内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法

▷受講料…無料 ▷申込期限… 20日 ☎

▷問い合わせ・申込先…奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係（☎ ☎ 7211）

●献血日程

1日 ☎ いわて生協コープアテルイ 9:30～12:00
13:30～16:00
3日 ☎ 及川設備工業（株） 9:30～11:00
水沢アスコ 13:00～16:30
15日 ☎ イオン前沢店 10:00～12:00
13:30～16:00
18日 ☎ ユニカ（株）岩手工場 10:00～11:00
社団医療法人啓愛会美希病院 15:00～16:30
21日 ☎ 水沢学苑看護専門学校 10:00～13:00
イオンスーパーセンター水沢桜屋敷店 15:00～16:30
○全会場 400 ml 献血のみの受け付けとなります

子ども喜ぶ人気メニュー

『アスパラグラタン』

いただきます



～もみじ保育園～



～材料（4人分）～

ベーコン …………… 3枚
玉ネギ …………… 1/2玉
ニンジン …………… 1/2本
ジャガイモ …………… 1個
アスパラ …………… 2本
マカロニ …………… 10g程度
アレルギー用シチュールウ 10g
豆乳 …………… 少々
水溶き片栗粉 …………… 適量
パン粉 …………… 適量

～作り方～

①ベーコンは短冊切り、玉ネギは高さ半分に切り5mm幅の千切り、ニンジンとジャガイモは2mm幅のいちょう切り、アスパラは斜め切りにする。マカロニは茹でておく。
②ベーコンと玉ネギを炒める。火が通ったらニンジンとジャガイモを入れ、ひたひたになるくらいまで水を入れ煮る。火が通ったらアスパラを入れる。火が通ったらシチュールウを入れよく溶かす。少しとろみが付いたら豆乳を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉で少し固めにとろみを付ける。
③マカロニを入れて混ぜ合わせ、アルミカップに盛り、パン粉をかけて、オーブンで焼き目を付けたら出来上がり。