

保健だより

2年に1度は**女性のがん検診**を受けましょう

■日本人女性に急増している乳がん

乳がんは、日本人女性がかかるがんの第1位で、約11人に1人が乳がんと診断されています。平成29年度、市の乳がん検診を受けた3,120人のうち、9人ががんが見つかりました。最近では著名人が乳がんであることを公表するなど、がん検診の認知度は高まってきましたが、「自分は大丈夫」と思い受診しない人がまだまだ多いようです。

乳がん検診の方法

検診ではマンモグラフィーを使い、X線で乳房を撮影します。透明な板で乳房を挟んで平たく伸ばし、乳房の中をはっきりと撮影することで、早期がんを発見することができます。市では40歳以上の女性を対象に医療機関や検診車で乳がん検診を行っています。本年度40歳になる人は無料です。

■若い女性に増えている子宮がん

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。初期には症状がほとんどなく、自覚症状が現れる頃には病状が進行していることがあります。子宮頸がんは特に20代～30代の若い女性に増えています。平成29年度、市の子宮がん検診を受けた3,774人のうち、3人ががんが見つかりました。また、26人はがんの一手手前

問い合わせ

本庁健康増進課 成人保健係 (☎ 34-2905)
江刺総合支所健康福祉グループ (☎ 34-2523)
前沢総合支所市民福祉グループ (☎ 34-0275)
健康増進プラザ悠悠館 (☎ 46-2977)
衣川総合支所市民福祉グループ (☎ 34-2370)

(前がん病変)の状態でした。

子宮頸がんの原因は主にHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染です。性交渉の経験がある女性の8割が、生涯に1度はHPVに感染するといわれています。感染しても9割の人は自然治癒しますが、1割の人は感染が続き、がんになることがあります。

子宮がん検診の方法

子宮がん検診では、専用のブラシで子宮頸部の細胞をこすり取ります。ほとんど痛みもなく、短時間で済む検査です。市では20歳以上の女性を対象に、医療機関や検診車(前沢・胆沢・衣川地域)で子宮がん検診を行っています。本年度20歳になる人は無料です。

■検診の期間

通知書に記載の検診指定期間以外でも受検できます。乳がん検診は令和元年12月28日まで、子宮がん検診は2年2月28日までです。

■申し込み方法

検診の申し込みをしていなかった人で、検診を希望する場合は、本庁健康増進課または各総合支所の健康増進担当までお問い合わせください。がん検診は、がんになる前の段階や早期の発見が可能です。症状がない時にこそ検診を受けて、健康管理に役立てましょう。

保健日程＝教室・健康相談＝

■母子健康手帳交付

平日 受8:30～17:00 持保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 会 本庁健康増進課
○江刺【要予約】 会 江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 会 前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 会 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 会 衣川総合支所市民福祉グループ

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

6日 9:30～9:45 対 平成31年1・2月生まれ
予 3日 会 健康増進プラザ悠悠館

■外国人育児サークル

3日 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター(いずみ保育園) 対 市内在住で妊娠・育児中の外国人 会 本庁健康増進課

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

11日 9:00～12:00 対 妊娠や不妊に関する悩みがある人 予 前日まで 会 本庁健康増進課

★受＝受付時間、会＝会場、対＝対象者、持＝持ち物、予＝予約期限、会＝問い合わせ・予約先

★問い合わせ先＝本庁健康増進課(母子保健係) ☎34-2904／江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523／前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275／健康増進プラザ悠悠館 ☎46-2977／衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370／奥州保健所 ☎22-2831

休日・夜間診療／献血

●奥州金ケ崎休日診療所(水沢字多賀21-1 ☎25-3935)

【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
1日 梶川 恒雄 先生(かじかわクリニック)
3日 貝山 潤 先生(貝山整形外科クリニック)
15日 金子 勝一 先生(あてるい整形外科クリニック)
16日 今野 譲二 先生(今野脳神経外科内科医院)
22日 亀井 陽一 先生(亀井整形外科クリニック)
28日 佐々木喜教 先生(水沢みなみ皮フ科)
29日 佐藤 清紀 先生(さとう内科クリニック)

●奥州金ケ崎夜間診療所(水沢字多賀21-1 ☎25-3935)

【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 高はし内科医院 ☎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 伊藤内科医院 ☎4006(川原町)
22日 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎2927(大通り)
28日 ひらた外科内科クリニック ☎1331(愛宕字観音堂沖)
29日 いうファミリークリニック ☎0035(西大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

1日 是たけやま歯科 ☎8811(江刺豊田町)
3日 吉田歯科クリニック ☎1182(江刺西大通り)
15日 あらきだ歯科クリニック ☎3323(水沢中町)
22日 たかさき歯科 ☎4182(前沢字竹沢)
29日 村上歯科医院 ☎5770(水沢字三本木)

●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

■BCG集団予防接種【要予約】

18日 生後5カ月から1歳未満 予 前日まで 会 本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

23日 13:00～16:00 対 心の病気やアルコールの問題などの悩みがある人 予 前日まで 会 奥州保健所

■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(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) 予 前日まで 会 奥州保健所

■こころサロン奥州(自死遺族の集い)

7日 13:30～15:00 対 大切な人を自死で亡くした方 ※初めての参加は要予約 会 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日 国は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

子ども喜ぶ人気メニュー

夏が旬のナスとジャガイモたっぷり『夏野菜のグラタン』

＼チーズがおいしい／



ひがし幼稚園のみんな



材料(2人分)

ナス 1本
ジャガイモ 2個
ニンジン 1/2本
玉ネギ 1/2個
マカロニ 30g
豚ひき肉 50g
カットトマト缶...大さじ3
ケチャップ大さじ2
コンソメ小さじ1
砂糖...大さじ1と1/2
塩・こしょう少々
ピザ用チーズ適量
乾燥パセリ適量

作り方

- 1 ナスとジャガイモを大きめのさいの目に切る。ニンジンと玉ネギはすりおろす。
- 2 ナス、ジャガイモ、マカロニをゆでる。(電子レンジでも可)
- 3 ニンジン、玉ネギ、豚ひき肉を炒め、火が通ったら調味料を加える。
- 4 ②と③を混ぜ合わせ容器に移し、ピザ用チーズをのせオーブントースターで約5分焼く。
- 5 パセリを散らして出来上がり。

調味料