

日本人の死因トップは ガン

平成元年度検診開始

度は休みます。しかし、有所見の方は、別途個人通知をしたうえ別の機会に経過を観察いたします。

— 日曜日の検診は
なくなりませす —

平成元年度から、医療機関の都合により日曜日の検診を廃止することになりました。土曜日の検診は今までどおり実施いたします。

胃ガン 大腸ガン検診

4 / 19 (水) ~ 4 / 22 (土)

〔検診日程〕

— 腹部超音波検診は
隔年実施となります —
平成元年度のトップを切って胃部と大腸の検診を四月十九日(水)から四日間(わたり下表のとおり)実施いたします。今までは、この検診と一緒に『肝臓・胆のう・腎臓』の検診を実施してまいりましたが、過去の実績にもとづく医師の助言により隔年検診とすることになりましたので元年

期 日	受付時間	場 所
4月19日(水)	午前7時	上地区健康 管理センター
4月20日(木)		野波瀬漁協会館
4月21日(金)	午前 9時30分	勤労者スポーツセン ター (沢江)
4月22日(土)		農業者トレーニング センター (土手)

母子保健推進員さんて何？

あなたの 家庭を 訪問します



子供たちが無事に生まれ、すこやかに育つことは、明日の社会の繁栄の基礎です。

そのために、国や県および市町村の母子保健対策があります。しかし、このような各種対策も母と子の身近にまで行き渡らなければ効果を発揮できません。さらに、母性自身として自覚すべきことや、周囲の人の理解と協力が必要なくともたくさんあります。

母子保健推進員は、経験深い、または理解ある先達として、行政施策の普及の仲立ち

あるいはよき相談相手として秘密を守りながら、①核家族化がすすみ育児に不安をもつ母親へのアドバイスや家族内の嫁、姑の関係の仲立ち②地域や家庭でおこなっている母性や乳幼児の保健に関する様々な問題を把握し行政への連絡

③妊娠の届出など母子保健に関する各種の手続きをしない人に対する指導④健康診査、予防接種、各種学級開催等の受診勧奨等、を行っています。

三隅町でも一七名の推進員がそれぞれの担当地区で頑張っています。

保健婦だより

▼自己紹介

私は

れんこんです

— お見知りおきください —



土曜日の健康相談において是非「れんこん」を紹介してほしいと要望があり、今回の登場となりました。

*サクッと歯ごたえに味わい。ビタミンCもたっぷり。

*通気孔があるため見通しが大きくとされ、お正月料理には欠かせない野菜です。栄養的にはでんぷんのほか、ビタミンCが100g中55mgと豊富に含まれています。さらに野菜としては珍しく、肝臓の働きを助ける作用があるといわれるビタミンB12も含まれています。

選び方と保存法

- 選び方 節の両端が締め、大きさの割に重みがあるもの。皮が薄い茶色でツヤがあり、なるべくなら無漂白のものを選びます。
- 保存法 皮つきのままラップで包んで冷蔵庫へ。
- ホームフリージング 薄切りにして酢をたらした熱湯で約2分ゆで、好みの甘酢につけて容器に入れ、冷凍します。