

平成16年度

栄養教室

栄養・運動・休養・環境について学んでみませんか？

回	日程	会場	時間
1	平成16年 7月15日(木)	分水町保健福祉センター	午前 9時30分 午後3時
2	8月20日(金)	岩室村公民館	
3	9月16日(木)	分水町保健福祉センター	
4	10月15日(金)	燕市保健センター	
5	11月15日(月)	吉田町保健センター	
6	12月15日(水)	吉田町保健センター	
7	平成17年 1月20日(木)	巻町保健センター	
8	2月28日(月)	燕市保健センター	
9	期間中1回 市町村実習 (実際に食生活改善推進委員の活動を見学します)		

「自分の健康を考える、家族の健康を考える、自分の地域の健康を考える」をテーマに食生活を通じて健康づくりの担い手を養成する栄養教室を左記のとおり開催します。多数のご参加をお待ちしています。

内容：栄養・運動・休養・環境についての講話、調理実習、実技、施設見学
 ※教室で使用するテキスト代一冊1,155円は自己負担とさせていただきます。(一冊で毎回使用できます)

対象：健康づくりに興味があり、食生活改善推進委員として地域で活動してみたい人。教室ではほぼ全課程に参加できる人。
 ※各会場へは役場に集合していただき、庁用車で会場まで送迎します。

参加者募集

[申し込み・お問い合わせ]
 岩室村保健センター
 ☎ 82-5726

ヘルス教室 太るもやせるも食べ方と運動しだい

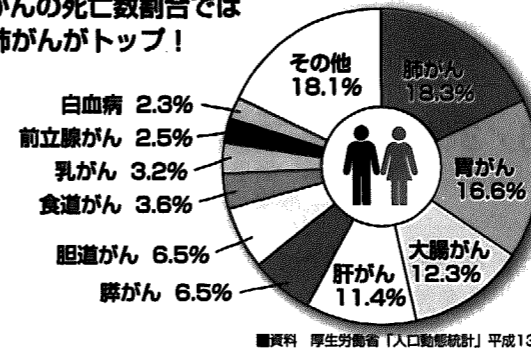
<保育ボランティアもおりますので、お子さんを連れてぜひご参加ください(事前にお申し出ください)>
 会場：岩室村公民館 参加費：200円(午後から参加される方は無料です)
 講師：健康運動指導士 藤口理恵子 先生

日	時	内 容
1	5月27日(木) 1日コース	午前10時～ ヤングママも集まれ カンタンクッキングしようⅠ ～意外と知られていない野菜の効能～ 午後1時30分～ あなたの美容と健康のために やさしいエアロビクスとけんこつ体操 パート1
2	6月24日(木) 1日コース	午前10時～ 元気に夏を乗り切るサッパリ料理 ～香辛料を使ってたんぱく質をおいしく食べよう～ 午後1時30分～ あなたの美容と健康のために やさしいエアロビクスとけんこつ体操 パート2
3	7月29日(木) 1日コース	午前10時～ ヤングママも集まれ カンタンクッキングしようⅡ ～夏野菜をおいしくクッキング～ 午後1時30分～ あなたの美容と健康のために やさしいエアロビクスとけんこつ体操 パート3
4	8月26日(木) 1日コース	午前10時～ 体がよるこぶカルシウム パート1 ～骨粗鬆症の予防、症状をやわらげる＝カルシウム+ビタミンD・ビタミンKの献立～ 午後1時30分～ あなたの美容と健康のために やさしいエアロビクスとけんこつ体操 パート4
5	9月22日(水) 1日コース	午前10時～ 秋の味覚を味わおう!! ～無理なく食物繊維をとるには!?～ 午後1時30分～ あなたの美容と健康のために やさしいエアロビクスとけんこつ体操 パート5
6	10月28日(木) 1日コース	午前10時～ 体がよるこぶカルシウム パート2 ～ストレス・肩こりの予防、解消～ 午後1時30分～ あなたの美容と健康のために やさしいエアロビクスとけんこつ体操 パート6

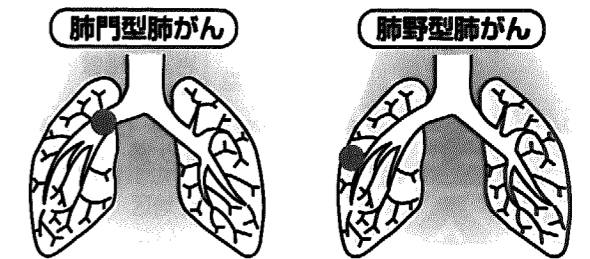
かくたん 肺がん喀痰細胞診検査の受診を!

胸部レントゲン検査は、感染性の病気(結核など)や肺がんなどの早期発見のために重要な検査です。しかし、レントゲン検査では見つからないものを発見することができるのが肺がん喀痰細胞診検査です。
 結核・肺がんは、ともに増えつつあります。特に肺がんは死亡率が高く、治りにくい病気の一つです。

1. がんの死亡数割合では肺がんがトップ!



2. 肺がんは発生する場所によって、症状が異なります。また、検査によっては発見できない場所のがんもあります。



肺の入り口の太い気管支にできます ※せき・たん・血痰などが主症状
 ※喫煙に関係 ※肺がん喀痰細胞診検査で発見されます(レントゲン検査では発見できません)
 肺の奥の細い気管支や肺胞にできます 初期では、多くの場合無症状です

3. 高危険群 あなたは大丈夫?

以下に該当する人が高危険群といわれるグループです。

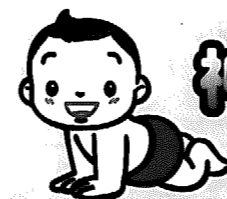
50歳以上で

- 喫煙年数×一日の喫煙本数=600以上
 - 6か月以内に、痰に血が混じったことがある
 - 重クロム酸、石綿などを取り扱う業務、または鉱業に従事したことがある
- 50歳以上の人で①～③のいずれか一つに該当する人が肺がん喀痰細胞診検査の対象となります。

岩室村では、6月1日(火)～4日(金)の基本健診会場で、肺がん喀痰細胞診検査の容器を配布します。3日間喀痰を容器に採り、6月23日(水)に岩室村保健センターへ提出していただきます。(都合の悪い人は、他の日に提出することができます) 提出する際に、検査料金500円をいただきますのでご了承ください。

肺がん喀痰細胞診検査は、レントゲンでは発見できない肺門部のがんを発見するための大切な検査です。この検査は毎年繰り返し受け続けることが重要です。ぜひ、この機会に受診することをお勧めします。

[お問い合わせ] 岩室村保健センター ☎82-5726



神経芽細胞腫検査を受けてみませんか

神経芽細胞腫は、主におなかの中にできる小児がんのひとつです。我が国では、これまで、この病気の早期発見・早期治療のためにすべての乳児に検査セットを配布して行う尿検査(神経芽細胞腫の「マスキング」)を都道府県等が実施してきました。新潟県においても、昭和60年以降、毎年2万人以上の乳児が検査を受け、年間4～5人程度の患者が発見され早期治療を受けてきました。しかし、平成15年に厚生労働省が開催した検討会において、マスキングを実施することによる死亡率減少効果が、現時点では、統計的にはっきりしないこと等から検査をいったん休止することが適切である、とされました。新潟県でもこれを受けて、このたびマスキングを休止したところですが、赤ちゃんの病気がなくなったわけではありません。新潟県保健衛生センターでは、これまで県の委託を受け、実際に検査を行っていましたが、今後も希望者(生後8か月～1歳2か月児)に対する検査を、全額自己負担(3,000円)で実施しています。赤ちゃんの神経芽細胞腫検査を希望の人は下記までお問い合わせください。

[お問い合わせ] 岩室村保健センター ☎82-5726 新潟県保健衛生センター ☎025-267-6326