



糖尿病予防健康出前講座開催!

糖尿病は50歳を超えると増えはじめ、70歳以上では男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病と言われています。病気について知り、食事と運動から糖尿病を予防しましょう!

参加費無料

- ◆とき…10月12日(金)10:30~13:30
- ◆ところ…ホテルシティプラザ北上
- ◆定員…100人(先着順)
- ◆内容…①講演「高齢者の糖尿病と重症化予防」
講師：日高見中央クリニック
糖尿病センター長
瀬川 郁夫 先生
- ②講話「糖尿病にならない食事」
講師：岩手県立中部病院栄養科長
管理栄養士・糖尿病療養指導士
伊藤 美穂子 先生
- ③試食体験「糖尿病予防モデル献立の試食」
- ④健康運動「毎日できる運動」
講師：南昌病院
管理栄養士・健康運動指導士
伊藤 理江 先生
- ◆申し込み…9月28日(金)までに電話(☎72-8295)で健康係へ

小児インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します

低所得世帯に、小児インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します。

- ▷対象…平成18年4月2日~30年10月1日の間に生まれ、国内の医療機関で同予防接種を受ける児童(市内在住に限る)
- ▷助成対象となる接種期間…10月1日~31年1月31日
- ▷助成額…接種1回につき1,750円(期間中2回まで)
- ▷申請できる人…上記対象となる児童の保護者で、30年度において次のいずれかの世帯に属する人
 - ・住民税が非課税の世帯
 - ・生活保護法による被保護世帯
 - ・「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付受給世帯
- ▷申請方法…9月3日(月)から、予防接種を受ける一週間前までに助成券交付申請書を健康増進課(健康管理センター内)へ。郵送が必要な場合はお問い合わせください
- ▷問い合わせ…健康係 ☎72-8295

減塩カレーをご紹介します!!

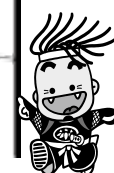
いつも食べているカレーを一工夫することで、塩分量を半分抑えたカレーができます!ご家庭でも試してみませんか?

<材料(4人分)>

豚ひき肉	160g
玉ねぎ	140g(大1/2個)
なす	60g(小1本)
ピーマン	30g(1個)
にんにく	8g
しょうが	16g
トマト	100g(1/2個)
油	小さじ2
水	1カップ
カレールウ	2かけ(2皿分)
カレー粉	小さじ1/2



おに丸★食育応援隊!



<作り方>

- ①鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ②①にみじん切りにした玉ねぎ、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、荒みじんに切ったトマトと水を加え、弱火~中火で約5分煮る。
- ④いったん火を止め、細かく刻んだルウとカレー粉を加えて混ぜ、とろみがつくまで弱火で煮込む。

★ポイント★

カレールウを半量にし、カレー粉を加えました。トマトの酸味とにんにく・しょうがの香味で、塩分を減らしてもおいしいカレーに仕上げています。

(1人分 エネルギー192kcal、塩分1.1g)

乳がん検診を受けましょう

9月はがん征圧月間です。女性特有のがんである乳がんについて皆さんはご存知でしょうか？

現在、乳がんは日本人女性の11人に1人がかかる病気ですが、早期に発見することで10年生存率は90%以上と高くなります。定期的なセルフチェックと2年に1回のがん検診でがんを予防しましょう。

■セルフチェックで乳房の状態をチェック！■

▶**時期**…乳房の張りや痛みがない時、生理後1週間程度
 ※閉経した人は、月1回日にちを決めて行いましょう。

①鏡の前で両腕を上下にして左右の乳房を見てみましょう。皮膚にひきつれや発赤・浮腫・ただれはありませんか？

②指を3本そろえ、指の腹でさわってみましょう。しこりや硬く触れる部分はありませんか？

③乳頭をしばってチェックしましょう。異常な分泌液(血液など)は出てきませんか？

※**自覚症状のある人は検診日を待たずに、外科を受診してください。**

～本年度の乳がん検診～

▶**対象者**…40歳以上の和暦で偶数年生まれの女性

▶**実施期間**…11月16日(金)まで(集団検診)

▶**検診の申し込み**…健康係 ☎72-7295

岩手県の性別ごとのがん死亡順位(平成28年度)

	女性	男性
1位	大腸がん	肺がん
2位	肺がん	胃がん
3位	膵臓がん	大腸がん
4位	胃がん	膵臓がん
5位	乳がん	肝臓がん



▷**問い合わせ**…成人保健係 ☎72-8296

休日当番医(9:00~17:00)

とき	内科系	外科系
8/26 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F 61-4820	瀧澤脳神経外科クリニック 鍛冶町二丁目14-40 63-6321
9/2 (日)	柴田医院 新穀町一丁目6-10 61-5130	千田クリニック 大堤北一丁目5-8 71-2455
9/9 (日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 63-3311	いわぶち脳神経クリニック さくら通り二丁目2-25 65-3661
9/16 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 67-2288	小川医院中野町クリニック 中野町一丁目9-28 63-2939
9/17 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 61-5155	斉藤整形外科 諏訪町二丁目6-41 65-3441
9/23 (日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 65-1811	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
9/24 (月)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 64-1603	きたかみ腎クリニック 柳原町四丁目15-9 61-5700
9/30 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 64-1795	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228

日曜日当番整骨院(9:00~17:00)

とき	施術所	とき	施術所
8/26 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170	9/16 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
9/2 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	9/23 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
9/9 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	9/30 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505

休日当番歯科(9:00~12:00)

とき	歯科
9/16 (日)	畠山歯科クリニック 和賀町長沼6-146-7 73-5893

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※**休日当番医は変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証を忘れずに受診してください。**

休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
8/26 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 64-1560
9/2 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	つくし薬局大堤店 大堤北一丁目6-30 67-0211
9/9 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 65-7550
9/16 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
9/16 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南一丁目1-24 67-6324	ニコニコ薬局 中野町一丁目10-29 65-5551
9/17 (月)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
9/17 (月)	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 61-3388	ファースト調剤薬局 諏訪町二丁目5-42 61-3023
9/17 (月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
9/23 (日)	かえで薬局 本通り一丁目5-4 65-3361	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
9/23 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	
9/24 (月)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351	まちぶん調剤薬局 柳原町四丁目15-8 65-7810
9/24 (月)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121
9/30 (日)	コノハ薬局 大通り二丁目396 61-0575	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
9/30 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	

こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスをします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00~23:00)