

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止または延期となる場合もあります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

とき	ところ
2月2日(休)	弁天苑
2月16日(休)	松寿苑
2月22日(休)	松南苑
3月1日(休)	つるかめ苑
3月7日(休)	新町福寿苑
3月16日(休)	恵寿苑
3月23日(休)	天美荘
3月28日(休)	高見苑

お気軽にお立ち寄りください。
【時】 左表参照、午後1時30分～2時30分 **【対】** 60歳以上の市民 **【備】** マスクを着用してお越しください。
【問】 地域保健課

巡回健康相談

自分に合った運動習慣をみつめてみませんか。
【時】 3月2日(休)午後1時30分～3時(受付時間午後1時10分～30分) **【所】** 市立保健センター **【内】** 講話、運動実技、血圧測定 **【講】** 大谷恵子さん(健康運動指導士) **【対】** 18歳以上64歳以下の市民(女性限定) **【定】** 先着15人 **【持ち物】** タオル、お茶 **【服装】** 動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可)・シューズ **【問】** 地域保健課

女性の運動教室 女性のアンチエイジング教室



森村医院(南新町1丁目)
院長 森村正嗣

がん検診の目的

がん検診をいくら行っても、がんを発病される人の数が減るわけではありません。検診の目的は、がんを早期に見つけ、早期に治療し、がんで亡くならない人の数を減らすことが目的です。現在、松原市では乳がん検診・子宮がん検診・前立腺がん検診・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診などがあります。

今回は胃がん検診・大腸がん検診について述べさせていただきます。胃がん検診には、毎年受診できるバリウム検査と、2年に1度受診できる内視鏡検査があります。胃がんの治療が進んでいる現在では、毎年何らかの胃の検診を受けられている人は胃がんを発病しても早期に発見でき、早期治療により死に至ることはまずないと言われています。また大腸がん検診に関しては、無料の便の検査で、大腸のポリープやがんを見つけることができます。「えっ! 便の検査だけでそこまでわかるの? しかもタダで!」って思われるかもしれませんが、便による大腸がん検診でも進行した大腸がんや切除の必要な大腸のポリープの発見率はかなり高く、検診を毎年受診することで、大腸がんによる死亡が60%減ることが報告されています。当然便の検査で異常が出れば、大腸カメラの検査を受けなければなりません。毎年便による大腸がん検診を受けていれば、たとえ異常が出ても早期で発見される可能性が高く、治療することができるのです。今でも胃がん・大腸がんは部位別がん発生率の上位を常に占めていますが、今述べたように毎年の検診さえ受ければたとえ発病しても早期に発見でき、早期治療で完治することができます。皆さんも毎年がん検診を受診して早期発見早期治療を目指しましょう。

藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】 HIV・梅毒即日検査 ※結果は1～2時間後/精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談/医療機関に関する相談
【有料】 水質検査/腸内細菌検査/ぎょう虫卵検査
【備】 日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。
【問】 ☎072-955-4181(代表) ※市外局番からおかけください。
 藤井寺市藤井寺1-8-36

献血にご協力を

【時】 2月24日(金)
 午前10時～正午
 午後1時～4時30分
【所】 松原市役所
 ※400ml献血のみ
【問】 松原市社会福祉協議会
 (☎333-0294)

ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月のレシピー

ごはんを美味しく食べよう

【問】 地域保健課



**ポークステーキ
～オニオンソース～**
【食事バランスガイド】
 副菜25V
 主菜25V

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

【材料】 (4人分) 豚ヒレ肉280g、片栗粉大さじ2、油適宜、玉ねぎ大1個、にんにく2片、A(しょうゆ・みりん各大さじ2、酒・砂糖各小さじ2)、レタス80g、ミニトマト4個
【作り方】 ①玉ねぎとにんにくはすりおろす。1cm厚さに切った豚ヒレ肉に片栗粉をまぶす。②フライパンに油を弱火で熱し、豚肉を入れてじっくりと両面を焼く。③②に玉ねぎ・にんにく・Aを入れて3～4分炒め合わせる。器に盛り、レタス・ミニトマトを添える。

野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!
 毎月市Facebookでも配信中!

