



2月4日～10日はがんと向き合う週間です

がんは、滋賀県における死因の1位を占め、男性の2人に1人、女性の3人に1人が生涯のうちでがんに罹患する可能性があるとして推定されています。

また、医療の進歩によりがんに罹患した方の就労等の問題が従来にも増して大きな課題となっており、治療と生活を両立するための取組を進めることも重要になってきています。この機会に一度「がん」とその後の暮らしについて考えてみませんか。

「がんになっても働きたい！」治療と仕事の両立支援

「がんになったけど仕事を続けたい」「今の仕事を辞めて新しい仕事を探したい」このような心配のある方はおられません。相談先は下記サイトからご覧ください。

治療と仕事の両立支援ナビ
厚生労働省のサイトです

がん情報が
滋賀県のがん情報総合サイトです



第15回滋賀県がん医療フォーラム
標準治療と自分にあった治療選択

R6年2月10日(土)13:30～16:00
栗東芸術文化会館にて
タレントの向井亜紀さんも
特別講演で来場されます！
詳細はがん情報がをご覧ください

～アピアランスサポート事業の紹介～
甲賀市湖南市では、がん治療を受けている方の社会参加を応援するため、医療用ウィッグや乳房補正具などの購入費用を一部助成しています。

甲賀市 助成金額 上限15,000円
※補正具1種類につき1回限りです。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。(申請書等も掲載しています)



【申請先・問い合わせ先】
〒528-8502 甲賀市水口町水口6053
甲賀市役所 すこやか支援課健康増進係
TEL: 0748-69-2168 FAX: 0748-63-4085

女性の対象となる経費

- 医療用ウィッグ
 - 乳房補正具●入浴着
- ※乳房補正具については令和4年4月1日以降に、入浴着については令和5年4月1日以降に購入したものの対象となります。

湖南市

がん患者の就労や社会参加を応援し、療養生活の質がよりよいものになるように、がん患者医療用ウィッグ(装着時に皮膚を保護するためのネットを含む)・乳房補正具の購入経費の一部を助成しています。
対象等詳しくはホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

◆湖南市健康政策課◆
TEL: 0748-72-4008

ホームページ QRコード



サバ缶の量を増やすと主菜になります！



栄養価 1人分
エネルギー: 188kcal
たんぱく質: 15.2g 脂質: 11.8g 炭水化物: 11.4g
カルシウム160mg 鉄分3.7mg 食物繊維4.4g 食塩: 1.9g

作り方

- ① サバ缶の水気を切る。
- ② 白菜は3cm幅、人参は5cmの短冊切り、えのきも5cmの幅に切る。
- ③ 鍋にAを入れ、サバ缶、野菜を全て入れ、弱火で10分ほど煮る。
- ④ Bのみそを溶き入れて出来上がり。

今年の元旦は、能登半島を震源とする大地震が起き大変心が痛む年明けとなりました。被災地では混乱が続いており、生活再建に向けて多大な支援が必要です。まずは、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、このことをきっかけに、災害について考えておられる方も多いのではないのでしょうか。今回は「災害への備え」について、チェックリストを紹介します。

水が無い場合にデンタルリンスなどがあると良いでしょう。二次災害としての肺炎などを防ぐため、口腔ケアも重要です

<p>準備品</p> <ul style="list-style-type: none"> ヘルメット・帽子 非常用持ち出し袋 運動靴(※長靴は洪水時×) 	<p>衛生用品</p> <ul style="list-style-type: none"> 下着・衣類 歯ブラシ・歯磨き粉 ウェットティッシュ 携帯トイレ せっけん・ドライシャンプー
<p>女性の備え</p> <ul style="list-style-type: none"> 生理用品 防犯ブザー・ホイッスル ブラジャー 鏡 	<p>高齢者及び障害者(いずれも必要な方のみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> おとな用紙パンツ 杖 補聴器 予備のメガネ 入れ歯・洗浄剤 聴いり者手帳・受給者証
<p>命の維持に(絶対)必要</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 食料 アルファ米 栄養補助食品 ビスケット・缶詰 処方薬(持病等で処方されている場合) 	<p>事前に準備すべきもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 救急医薬品 包帯 絆創膏 消毒薬 自家 懐中電灯 ラジオ 予備の電池 ティッシュペーパー 軍手 タオル 刃物(カッター・ナイフなど) ライター(マッチ) アルミブランケット カップ 雨具 ビニール袋
<p>忘れずに持ち出したしもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 携帯電話 携帯電話の充電器 貴重品 財布・現金 マイナンバーカード 免許証・保険証 印鑑・遺像 	<p>あまと役立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> モバイルバッテリー ビニールラップ 香・フェーク ペン ガムテープ
<p>自宅の備え(災害用備品)</p> <ul style="list-style-type: none"> 食料 非常食3日分(きめ一週分を目安に) 水 1人あたり30(1日×人数×3日分以上) カセットコンロ(予備コンロ) 石油ストーブ(電気がなくても使えるもの) 乾電池 	

お薬手帳があると安心です。最近では電子お薬手帳もあります。この機会に御準備されてはいかがでしょうか。

ポイント 食料の備蓄はローリングストック

日常生活で消費しているもので保存のきく食料品を備蓄しておく方法
少し多めに買ってストックしておき、食べたらその分を買い足す



消費が早ければ賞味期限は長くなくても大丈夫!

お湯があれば食べられる、好きなカップラーメンやパスタなどのレトルト食品でOK!

カセットコンロは必須! ガス・水もしっかりストックしておくことが重要!

新湖県糸魚川市ホームページより

さば缶と白菜のみそ煮 ♪甲賀地域活動栄養会レシピより♪

材料(2人分)

- サバ水煮缶...100g
- 白菜...200g(約1/8個)
- 人参...50g
- えのき...50g
- 生姜チューブ...2cm
- A 水...200ml
- A 酒...大さじ1
- A 和風顆粒だし...小さじ1
- A 醤油...小さじ1
- B みそ...大さじ1