



2018年9月号

☆けんこうONLine☆

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

健康増進普及月間 (9月1日~30日)

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~

この機会に生活習慣を見直しましょう！！

毎日10分の運動を**プラス**

1日あと70gの野菜を**プラス**



健診・検診
健康チェックで**〇**

禁煙でタバコの煙を**マイナス**

知っていますか？ 結核が現代の病気だってこと

9/24~9/30 は結核予防週間です

結核は現在でも1日に50人新たな患者が発生し、1日に5人が命を落としている重大な感染症であり、「昔の病気」ではありません。しかし、怖がることはありません。現代では結核と診断されても、6~9か月間毎日きちんと薬をのめば治ります。最後までしっかり治療することが大切です。

感染と発病とは？

結核菌がいる患者さんが咳をすると、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。感染した人の中で、だいたい1~2割くらいの方が発病するといわれています。咳・痰が主な症状で、また、微熱が続いたり、体重が減ったりします。

咳などの症状が2週間以上続くようであれば医療機関を受診しましょう。早めの受診が重要です。

9月はがん征圧月間です！！

2018年度スローガン **がん検診 未来の自分にできること**

胃がん検診

40歳以上年1回 内容は、問診と胃のレントゲン検査です

肺がん検診

40歳以上年1回 内容は、問診と胸のレントゲン検査です

大腸がん検診

40歳以上年1回 内容は、問診と便潜血検査(2日法)です

子宮頸がん検診

20歳以上2年に1回 内容は、問診、視診、内診、子宮頸部の細胞診です

乳がん検診

40歳以上2年に1回 内容は、問診と乳房のレントゲン検査です

胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは、早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります。受け方がわからない方は、お住まいの市町で各種がん検診を実施していますので、一度担当窓口にお問い合わせしてみてください。職場で実施している企業もあります。ぜひ、受診しましょう！！

手羽中カレー焼き

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

♪オススメ減塩メニュー♪ 減塩でも味はしっかり オープントースターで手軽に

材料 (4人分)

- ① 手羽中ハーフ…400g (20本)
- ② 醤油…16g (大さじ1弱)
- ③ カレー粉…4g (小さじ2)
- ④ ヨーグルト…32g (大さじ2)
- ⑤ サラダ菜…40g
- ⑥ ミニトマト…8個
- ⑦ 黒胡椒…好みで少々



作り方

- ① ビニール袋に手羽中と醤油を入れてもみこみ、醤油が均一になったらカレー粉を入れてまぶし、次にヨーグルトを入れよく混ぜて冷蔵庫で10分ほど漬ける。
- ② 鉄板にアルミホイルを敷いて、①を並べオーブントースター(両面)で15分ほど焼く。
- ③ お皿にサラダ菜プチトマトと共に盛り付け、好みで黒胡椒をふる。

栄養価

一人分 エネルギー：214kcal
たんぱく質：24.1g 脂質：10.8g カルシウム：40mg 食塩：0.7g