健◎康 ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken @ town.hiraizumi.iwate.jp

がんを予防しよう

死亡原因の1位

日本人の死亡原因の1位となっている「がん」。統計をみると、国民の3人に1人はガンで死亡しています。町内では、平成22年に137人の人が亡くなり、そのうちがんで亡くなった人の数は34人と最も多くなっています。

またがんで亡くなった人の死亡要因を見ると大腸がん（結腸がん、直腸がん）が最も多く、次に胃がんとなっています。

検診を受けましょう

がん検診は、初期の段階でがんを発見するためにとても大切です。

今から受けられる検診は次の通りです。本年度まだ受けていない人、職場などで受ける機会がない人は、ぜひがん検診を受けましょう。

◆9月30日
▽**前立腺がん検診**…50歳以上の男性

◆10月4～6日、11月18日
▽**乳がん検診**…40歳以上の女性
▽**子宮頸がん検診**…20歳以上の女性
※30～39歳の女性は乳房超音波検診が受けられます。

◆11月11日
▽**胃がん検診**…39歳以上
▽**大腸がん検診**…40歳以上
詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

生活習慣を見直す

生活習慣を見直すことでがんを予防するポイントになります。

バランスのとれた食生活や塩辛い食品を控え、野菜やくだものを豊富に採るなど「がんを防ぐための新12箇条（広報ひらいずみ6月号に掲載）」を参考に生活習慣を見直しましょう。

今月号では、手軽にできる健康レシピを紹介します。
皆さんお試しください。

ニンジンサラダ

☆**材料**（２人分）
にんじん１本、ツナ缶小１缶
【ドレッシング】根生姜10㌘、オリーブ油大さじ１、酢大さじ１、塩小さじ５分の１

☆**作り方**
①ニンジンを包丁やフードカッターなどでせん切りにする
②根生姜はすり下ろして、ドレッシングの調味料とあわせておく。
③切ったニンジンと汁気をきったツナ缶を合わせ、②のドレッシングを加えて全体がなじむように混ぜあわせれば完成です。

カボチャ餅

☆**材料**（２人分）
カボチャ140㌘、白玉粉40㌘、水40cc、サラダ油適量、青のり少々、醤油・砂糖お好みの量

☆**作り方**
①カボチャは柔らかくゆでる。
②白玉粉と水を合わせてよく練る。
③ゆでたカボチャを②に加えて、つぶしながらこねて小判型（直径５㌢程度）にする。
③フライパンに油を薄く引き、両面を色よく焼く。
④器に盛り青のりをふれば完成。お好みで砂糖醤油を付けていただきます。

リレーフォーライフ2012 in いわて

リレーフォーライフとは、がん患者や家族・友人、支援者と共に交代で夜通し歩き続けることによって「がんに負けない社会」を実現するための募金活動を行うチャリティーイベントです。ぜひ多くの皆さんの参加をお願いします。

期日…９月15日（土）、16日（日）
場所…観自在王院跡
主な内容…15日　12:00　開会式　長島小学校合奏団
14:00　一関二高太鼓道場部
19:00　ルミナリエ・セレモニー
▷トーンチャイム演奏
20:15　エンプティ・テーブル（詩の朗読）
16日　6:30　ラジオ体操
7:30　一関修紅高校音楽部
11:00　大根コン（吉野崇さん）
12:00　閉会式　一関修紅高校吹奏楽部
※この他の時間帯でも、多彩なイベントが開かれます。
問い合わせ先…リレーフォーライフいわて実行委員会事務局（一関病院医療相談室内）　☎23-2050

むし歯のない３歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない３歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。

後藤　綸世（ごとう　りんせい）くん
「夜は仕上げ磨きをし、キシリトールタブレットを夜に食べさせています」

佐藤　真柚（さとう　まゆ）ちゃん
「寝る前に歯磨きをし、飲み物は水を飲ませています」

山田　幸多郎（やまだ　こうたろう）くん
「自分で歯磨きして、飲み物はお茶にしています」

千葉　凛華（ちば　りんか）ちゃん
「朝と夜に仕上げ磨きをし、飲み物は麦茶を飲ませています」

佐々木　詠月（ささき　えいる）ちゃん
「夜は仕上げ磨きをしています」

子育ての広場

なかよしサロン

８月のなかよしサロンは８月10日、長島公民館で開催しました。３組子ども５人の参加があり、ままごとやパズルボックスなどの遊具で遊んでから、夏を少しでも涼しく過ごせるように、テーブルを囲んでみんなで「うちわ作り」を行いました。

スタッフが用意したうちわの原型に、かき氷やおばけの絵に色鉛筆で色を塗ったものを貼り、ふちに好きな色のきらきらテープを貼って出来上がりです。

色は、自分で「この色がいい」と選んで塗ったり、お家の人と塗ったりして、特性のうちわを作り上げました。

９月は、14日（金）に長島公民館で開催します。

広い会場なので、のびのび遊ぶことができます。皆さんの参加お待ちしています。

９月の予定

▽**園開放日（園庭・園舎）**　子育て支援センター　毎週月～金曜日
長島保育所　毎週水曜日
▽**音楽サークル**　１日（土）
▽**のびのび広場**　４日（火）
▽**おひさま教室**　６日（木）
▽**ピヨピヨ広場**　12日（水）
▽**なかよしサロン**　14日（金）
▽**のびのびクラブ**　18日（火）
▽**おひさま教室**　19日（水）
▽**給食試食会**　26日（水）

詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター（平泉保育所内　☎46－2767）までお問い合わせください。

完成したうちわと一緒に記念撮影

フリースペースひだまり

一関保健所では、家の外に出ることができないなどひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。

ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

日時…９月３日（月）　13:30～16:00
場所…一関市勤労青少年ホーム（一関市田村町）
申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課　☎26-1415

こころサロン一関

大切な人を自殺で失うつらい体験を持つ遺族が集まり、語り合う場です。個人の情報は守られます。

開催前日までにお申し込みください。

日　時…９月15日（土）　13：30～15：00
場　所…一関地区合同庁舎　別棟第３会議室
内　容…語り合いなど
参加費…100円（茶菓代）
申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課　☎26-1415