

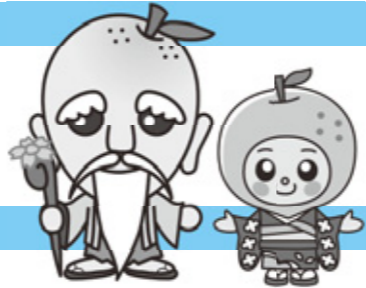
# 献血デビューしてみませんか？

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041

年々、若年層の献血者が減少しています。10代～30代の献血者数は、平成17年は約321万人。平成26年になると、約220万人と、約30%も減少しています。県内で実施するキャンペーンを機に、献血デビューしてみませんか？

## はたちの献血キャンペーン（埼玉県限定）

**期間：**平成29年1月～2月  
**場所：**県内の献血ルーム又は献血バス  
**対象：**平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの新成人の方  
**記念品：**ポータブル傘ケース



## 初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン

**期間：**平成28年12月～平成29年2月  
**場所：**県内献血ルーム7か所  
**内容：**献血経験のある県民が10歳～30歳代で献血未経験の県民と一緒に県内献血ルームに来て、各々が献血した際に、当該紹介者及び初回献血者に記念品を贈呈します。  
**記念品：**ステンレスタンプラー（記念品がなくなり次第終了）

## 県内献血ルームは7カ所

- |          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| 熊谷駅献血ルーム | 所沢プロペ通り献血ルーム  | 川越クレアモール献血ルーム |
| 鴻巣駅献血ルーム | 越谷レイクタウン献血ルーム | 大宮献血ルームウエスト   |
| 川口駅献血ルーム |               |               |

## 保健師・看護師・管理栄養士からの♡健康メッセージ♡

### ～ 認知症を予防しよう ～

認知症を予防するには脳に対して何らかの刺激を与えることが重要です。ストレッチを行い、筋肉を伸ばしたり縮めたりして脳に刺激を与えましょう。ストレッチにより柔軟性が高まると、血流が良くなり、冷え症やむくみの改善にもつながり体も温まります。これから寒くなる季節に、お勧めの体操です。

認知症予防には和食が良いと言われています。

高蛋白・低脂肪の鶏ささみや栄養価の高い乳製品をとり入れた栄養バランスの良い食事を紹介します。

### 『立って出来る柔軟性アップ体操』

＊『息を止めずに、ゆっくり行う』ことで効果倍増！

- ・椅子に掴まり、片方の足を前に出して膝を曲げ、もう一方の足を後ろに引き、踵を床に付ける。
- ・背筋をしっかり伸ばして、視線は前方へ向ける。
- ・スネや太ももの裏を伸ばすように意識する。



10秒ずつ（左・右）

### 健康レシピ『鶏ささみの梅じそチーズ焼き』

**<材料> 2人分**  
 鶏ささみ…3本、ねり梅…小さじ1、スライスチーズ…1枚、青じそ…2～3枚、塩・こしょう…少々、小麦粉…適量、油…大さじ1

- <作り方>**
- ①鶏ささみは厚さを半分にし、叩き広げる。半分に切った青じそ、スライスチーズ、ねり梅を挟んで2つに折り、表面に塩・こしょうして小麦粉を全体に薄くつける。
  - ②フライパンに油を熱して①を入れ、焼き色を付ける。
  - ③フタをして弱火で3分くらい蒸し焼きにして、食べやすく切る。



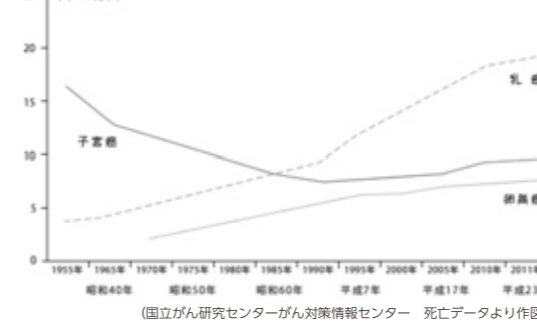
# こんにちは保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

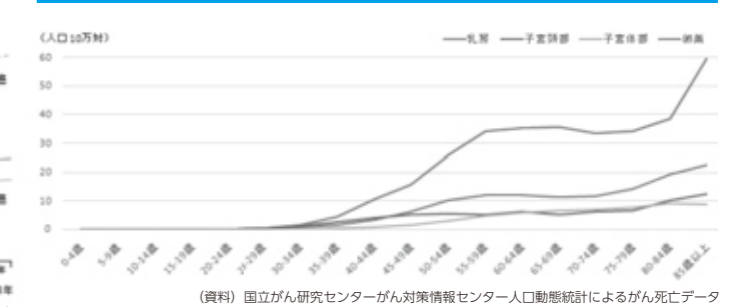
## まだ間に合う！女性がん検診 申込み受付中

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。日本は世界でもトップレベルの「がん大国」と言われています。がんを命を落とさないためには、どうしたら良いのでしょうか。がんの早期発見のために**がん検診**を受けましょう

女性特有のがんの死亡率の推移



年齢別がん死亡率(乳房・子宮・卵巣 2012年)女性



**乳がん：**集団検診：マンモグラフィ検診（視触診は行いません）  
 個別検診：マンモグラフィ検診・希望により視触診

**子宮頸がん：**綿棒又はヘラのような器具で、子宮の入り口の部分の細胞をこすり取り検査

### 【今年度最後の集団検診】

**日程** 平成29年 1月18日（水）  
 受付午後0時30～1時30分  
**場所** 保健センター  
**費用** 乳がん 500円  
 子宮頸がん 300円  
 ※クーポン券が届いている方は無料  
**対象** 20歳以上

当日、保健センターでの申込みも可能です。気軽にお越しください。  
 ※母子愛育会による託児もあります。

### 個別検診なら平成29年 3月31日まで受診可能！ 個別検診を実施している医療機関＊要予約

- 乳がん：本庄総合病院／鈴木外科病院
- 子宮頸がん：飯塚内科産婦人科  
 池田レディースクリニック  
 昭和産婦人科／松本産婦人科医院

#### 対象・費用

- 乳がん：40歳以上 1,600円
- 子宮頸がん：20歳以上 1,300円  
 （クーポン券が届いている方は無料）

※受診券・問診票をお送りしますので、受診予約をする前に、保健センターへお申し込みください。

### 20～30歳代の方はご注意ください！【マンモグラフィ】

乳房のX線検査で左右撮影します。小さながんの発見には効果的ですが、20～30歳代の女性は乳房が発達しているため、乳腺とがんの区別がしにくくなっています。

右図のように、若い女性は乳房が発達している【高濃度乳腺】が多いので、マンモグラフィだけでは、乳がんが発見しにくい場合があります。

検診結果で「高濃度乳腺」と記載があった場合は「乳腺外来」等で超音波検査をすることをお勧めします。

