



第6回

街の医療と健康づくり 生活習慣病予防は 早期発見・早期予防が大切です



やすらぎの丘温泉病院

としあき
横倉 稔明 先生

下手綱字大谷口1951-6

Tel 0293-24-1212

●診療科目

総合診療科、リハビリ科

●外来診療時間

9:00~正午(月~土)

※8:30~11:00(水)

16:00~17:00(月・火・木)

●休日

日・祝・創立記念(9/21)、
年末年始(12/30~1/3)

Q 患者さんへのアドバイスはありますか

50代頃から多く見られるのが、脳血管障害、心臓疾患、高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病です。これらは、内臓脂肪蓄積の状態が続き、動脈硬化が急速に進行し引き起こる病気です。積極的な予防と早期発見・早期治療が重要ですので、年1回の健康診断を受けましょう。健診データは「私たちが住む地域はどのような地域なのか」と判断する材料になり、生活習慣病予防対策を行う上で非常に重要なデータとなります。

また、病院から処方された薬は指示通りに決まった量や日数を服用してください。症状が改善したからといって自己判断で、服用をやめることはなされないようお願いします。ただし、いつもと違う症状(不快感等)が現れた場合は服用をやめ、医師や薬剤師にご相談ください。

Q 生活習慣病の予防方法を教えてください

予防方法は、適度な運動とバランスの良い食事、十分な睡眠、ストレスを貯めない、喫煙者は禁煙をする等です。運動は、ウォーキングや仕事の合間の軽体操、掃除・洗濯等の家事も良いでしょう。市では、「元気アップ運動教室」があり、シルバーリハビリ体操指導士の人が熱心に指導をしてくれています。また、当院では、セラピストが月1回上君田、下君田、横川の3ヶ所に出張し、運動やレクリエーションを住民の方々と一緒に行っております。ぜひ参加してみてください。

おひとり様レシピ

ひとり暮らしでも 簡単・ヘルシー・おいしく自炊

●問合せ 高齢福祉課地域包括支援グループ ☎22-0080

肉味噌豆腐

●材料

木綿豆腐 … 1/3丁

牛豚合挽き肉 … 50g(卵位の大きさの塊)

ナス … 1/2ヶ

ネギ … 20g(10cm位)

味噌 … 大さじ1

砂糖 … 小さじ2

みりん … 大さじ1

こしょう … 少々

サラダ油 … 小さじ1

<作り方>

①ナスはまだらに皮をむき1cm角位にきる。

②ネギは端から薄く刻む。

③鍋にサラダ油をしき、肉を炒めてそばろ状にする。

④ナス、ネギを入れて更に炒める。

⑤調味料を入れて味付けをする。

⑥豆腐を深めの皿に盛り、味付けし出来上がった肉を豆腐の上にかける。

管 理 士
栄 護 士
推 薦



栄養量

エネルギー…391kCal たんぱく質…21.6g

脂質…19.4g カルシウム…211.6mg

食塩相当量…1.1g

乳がん集団検診のご案内 ～女性の罹るがんの第1位 乳がん～

乳がんは、女性の約20人に1人が罹ると言われ、年々増加しています。年齢別にみると、40歳代後半が最も多い発生率になっています。乳がん検診を受けて、乳房のしこりが小さい早期のうちに発見することが大切です。特に、検診を受けたことが無い人、今年度に無料クーポン券の対象の人、40～50歳代の方は、是非検診を受けましょう。

対象者	40歳以上の女性(平成28年3月31日現在) ※ただし平成26年4月1日～平成27年3月31日までにマンモグラフィーを受けた人は除きます。
検診日	10月13日(火)、15日(木)、21日(水)の3日間
内 容	マンモグラフィー検査のみ (検診車で行います)
受付時間	午前9時30分～10時、10時30分～11時 午後1時30分～2時、2時30分～3時 ●10～15分程度で検診が終了します。 ●申し込み時に希望時間をお伝えください。
料 金	1,200円
会 場	高萩市総合福祉センター
申込期間	9月16日(水)から受付開始。電話または健康づくり課窓口にてお申込みください。後日問診票を送ります。
申込み・問合せ	健康づくり課 保健予防グループ ☎24-2121

9月10日～16日は 自殺予防週間です

あなたにもできる自殺予防のための行動として、「家族や仲間の変化に気づいて声をかける(気づき)」「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(傾聴)」「早めに専門家に相談するように促す(つなぎ)」「温かく寄り添いながら、じっくり見守る(見守り)」などが挙げられます。

自殺は防げることを認識し、まずは声をかけあうことから始めてみませんか。

〈心の相談窓口〉

- 健康づくり課 こころの相談(予約制)
☎24-2121
精神科医による相談：奇数月 第2水曜日
午後1時～2時30分
- 茨城いのちの電話・つくば(24時間)
☎029-855-2000
- 茨城いのちの電話・水戸(13時～20時)
☎029-255-1000
- いばらきこころのホットライン
(9時～16時 祝日及び年末年始を除く)
月曜日～金曜日
☎029-244-0556
土曜日、日曜日
☎0120-236-556



9月・10月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
こころの相談 (精神科医の相談)	9月 9日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (筋力アップコース)	9月 9日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制) (定員に達したので申込終了しました)
健康相談	9月11日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
歯周病検診	9月14日(月)	10:00～15:15	20代から80代の市民(*予約制)
2歳児歯科健診	9月16日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年7月・8月生まれの幼児
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	9月25日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	9月28日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	9月30日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがある保護者

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	10月 5日(月)	10:00～16:00	会場：高萩市総合福祉センター
----------------	-----------	-------------	----------------