

保健センター だより



令和2年11月15日発行
発行：館林市健康推進課
(保健センター内)
館林市仲町14番1号
電話 0276-74-5155

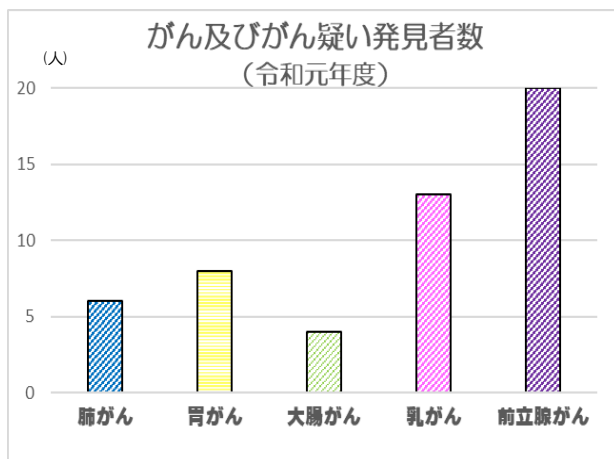
保健センターでは、乳幼児健診・予防接種・離乳食教室などの子育てに関する事業のほか、健康診査・健康づくり教室・健康相談などの事業を行っています。保健センターだよりでは、事業紹介や健康情報をお知らせします。皆さんの健康づくりにお役立てください。

今年度の健診・がん検診はお済みですか？



今年は、新型コロナウイルス感染症の感染を心配するあまり、受診を控えているかたもいらっしゃると思いますが、生活習慣病やがんは初期には自覚症状がないことが多いため、定期的な健診やがん検診の受診は生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療にとっても重要です。**受診を控えることなく、健診やがん検診を受けましょう。**

健診会場では、受診人数を制限し、換気や消毒等、感染予防対策に努めておりますので、安心してお受けください。



市の健診では毎年がんが発見されています。
早期発見には毎年がん検診を受けることが大切です！

【集合健診実施日程】 ※胃・乳・子宮頸がん検診、特定健診や生活習慣病健診は**要予約**
(74-5155 保健センター)

※○:まだ空きがあります。

日程	会場	子宮頸がん	乳がん		特定健診 生活習慣病予防	
		午後	午前	午後	午前	午後
令和3年						
1月	5日(火)	保健センター	○	○	○	○
	18日(月)	三野谷公民館	○	○	○	○
	25日(月)	郷谷公民館	○	○	○	○
	29日(金)	赤羽公民館	○	○	○	○
2月	1日(月)	保健センター	○	○	○	○

※上記の日程で胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診・肺がん検診・胸部レントゲン・大腸がん検診・骨粗しょう検診も受診することができます。

胃がん(バリウム)検診の申込みについては、上記の日程では定員になりましたので、別の日程を追加しました。詳細は11月15日号広報にてご確認ください。

★健診全般については **館林市 健診**

検索 🔍



新型コロナウイルス・季節性インフルエンザなどの 感染症予防のためにできること

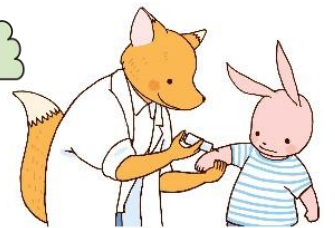
人間の体は、寒さで免疫力が低下し、水分の摂取量が少なくなると体内の水分量が減り、感染症にかかりやすくなります。新型コロナウイルス・季節性インフルエンザなどの感染症予防のため、**マスクの着用**と共に次のことを心がけましょう。

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密(密集、密接、密閉)の回避
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



子どもの予防接種 ~お子さまの健康が気になる保護者のかたへ~

お子さまの健やかな成長のために、**必要な時期に予防接種を受ける必要があります**。特に、乳幼児期の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。**子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません**。早めに接種しましょう。



“実りの秋🍁”を味わう一品

(旬の秋野菜で**胃腸の調子**を整えましょう!)



さつまいもとれんこんの甘酢炒め



【材料(2人分)】

- ・さつまいも 1/2本(約150g)
- ・れんこん 100g
- ・鶏もも肉 1/2枚(約100g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・酒 大さじ2

A (しょうゆ 砂糖 酢) 各大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきのまま一口大の乱切り、れんこんは皮をむき、5mm幅の半月切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ②ボウルにさつまいもを入れラップをして600Wで5分加熱する。
- ③れんこんと鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をひき、中火でれんこんと鶏もも肉の両面に焼き色をつけ、酒を加えふたをして、2分蒸し焼きにする。
- ⑤さつまいもを加え軽く炒めたら調味料Aを加え、照りが出るまで炒める。