



# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## 女性がん検診を受けましょう!

女性がん検診は、2年に1度、偶数年齢になる年度に対象となります。6月から、個別検診として医療機関での受診が可能となりますので、集団検診がお済みでない対象者の方は、事前予約の上お受けください。

なお、今年度対象になる方には個別に通知をお送りしています。受診の際は同封の対象者通知（はがきサイズ）と保険証を忘れずに持参してください。

### 施設検診

検診名	実施期間	対象者	費用
子宮頸がん検診	6月1日(金)～1月31日(休)	20歳以上(偶数年齢)	1,000円※
乳がん検診	6月1日(金)～12月8日(土)	40歳以上(偶数年齢)	1,000円※

※70歳以上の方、生活保護世帯の方は、検診費用が無料となります。

### 受診可能施設

	医療機関名	電話	医療機関名	電話
子宮頸がん 乳がん検診	公立岩瀬病院	75-3111 ※健診センターへ予約 (予約受付:平日14:30～16:30)	会田病院	0248-42-2121 (予約受付:平日 13:30～16:30)
	小林医院	76-1565 ※インターネットからも予約可	星総合病院	024-983-5511
	坪井病院	024-946-0808	総合南東北病院	024-934-5322
子宮頸がん 検診のみ	片倉医院	0248-23-2459	桜井産婦人科医院	024-932-1637
	円谷産婦人科医院	0248-23-4030	寿泉堂クリニック	024-939-4616
	白河厚生総合病院	0248-22-2211	たなかレディースクリニック	024-952-7234
	あべウイメンズクリニック	024-923-4188	塚原産婦人科	024-922-5789
	乾マタニティクリニック	024-925-0705	トータルヘルスクリニック	024-927-0305
	太田熱海病院	024-984-0088	美術館通りクリニック	024-956-0303
	太田西ノ内病院	024-925-1188	ロマリンドクリニック	024-924-1161
	岡崎産婦人科	024-945-8080	ひさこファミリークリニック	024-952-4415
	小野レディースクリニック	024-937-3755		
乳がん 検診のみ	須賀川病院	75-2211 (予約受付:月火水金土 14:30～16:30)		

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

### 自家消費野菜等食品放射能測定結果について

4月に実施された食品放射能検査の結果は、表のとおりです。

国の暫定基準値 100 ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、食材 500グラム以上が必要となりますが、着いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いてください。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
アスパラガス	1	0	スナップエンドウ	1	0
おかひじき	1	0	ふぎ	1	0
きゅうり	1	0	みつ葉	1	0
			合計	6	0

●問い合わせ先  
簡易放射能測定センター(勤労青少年ホーム内)  
☎62-2444

## 『かがみいし油田計画』が始動

町では、年々増加する耕作放棄地対策として、耕作放棄地から油を採ろう『かがみいし油田計画』を策定しました。

### 耕作放棄地対策と地域特産品開発

『かがみいし油田計画』では、耕作放棄地の解消と未然防止、そして新たな産品の創出に向け、肥培管理にあまり手間のかからないなたねや、健康食品として人気の高いじゅうねん(エゴマ)など、土地利用型の油糧作物の作付を推進しています。そして、地元で採れたオレイン酸やリノレン酸を多く含んだ安心安全なたね油やエゴマ油を提供し、町民の皆さまの健康づくりに資するとともに、使用した食用油を回収・精製し燃料等にする資源循環型社会づくりを目指します。

### なたね栽培技術実証中

かつては、春になると町内のあちこちで黄色い菜の花畑を見ることができましたが、今では

町内で搾油用のなたね栽培は行われておりません。

そこで、昨年度から町内の2団体に委託し、中町地内と池の台地内になたね栽培技術実証展示ほ場を設置し、栽培技術の実証を行っています。

### 平成30年度の取組

- なたね
    - ・昨年度播種したなたねの収穫と搾油、収益性の実証
    - ・多収栽培技術の実証
  - エゴマ
    - ・機械化による省力化栽培の実証
  - 栽培振興対策
    - ・作付け推進のため助成を行います。
  - なたね 7千円/10a
  - エゴマ 9千円/10a
  - ※作付面積10a以上が対象です。
  - ※なたねはエルシン酸を含まないキザキノナタネ等に限りません。
- ▼申込・問い合わせ先  
産業課 ☎62-2118



## 「けんこう貯筋教室」参加者募集

「けんこう貯筋教室」は、要介護状態にならないように、理学療法士等の専門職による運動指導に取り組み、体力づくりを目指す町独自の介護予防サービスです。

これまでの参加者が週1回の運動を3か月間行ってきた結果、開始前と比べて歩幅が大きくなり、歩行が安定したり、姿勢がよくなったなど目に見える改善が見られたほか、自宅でも運動に取り組むようになった、表情が明るくなったなど、意欲的な気持ちへの変化もみられています。

8月下旬からの参加者を募集していますので、福祉こども課または地域包括支援センターあんしんかんまでお申込みください。

### 【問い合わせ先】

福祉こども課 ☎62-2210 / 地域包括支援センター「あんしんかん」 ☎92-3212

- 対象者 65歳以上の方で町が定める「基本チェックリスト」の項目に該当する方
- 期間 平成30年8月下旬～約3か月間(毎週火曜日 午後2時～3時) 全13回実施  
※詳細な日程はお問い合わせください。
- 場所 池田温泉病院(リハビリ室)  
※自宅から病院までのバス送迎付き
- 内容 身体の柔軟性を高めるストレッチや体操、トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動
- 料金 1か月2,000円