

## &lt; 保健センター &gt;

## 令和8年度、がん検診の一部変更について

自治体によるがん検診は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡率を減少させることを目的に実施しています。

国の指針に基づき自治体が行うことが推奨されているのは、肺・胃・大腸・乳・子宮頸部のがん検診です。

このたび、前立腺がん検診、肺がん検診の喀痰検査<sup>かくたん</sup>、子宮体部がん検診については、死亡率減少効果の有無を判断する証拠が不十分であるという見解から、当市においても令和7年度をもって終了させていただきます。

気になる症状等がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

## 今月のがん予防推進員（けんしんすすめ隊）の声を紹介

2人に1人ががんになる時代、がんを早期発見・早期治療するためにぜひ検診を受けましょう



けんしんすすめ隊 新森さん

※令和7年度の検診は令和8年2月末までです。

## すずらん会（酒害教室）



アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。個別相談も実施しています。お気軽にご相談ください。

【日時】1月19日（月）午後1時30分～3時

【場所】榛原総合センター

【内容】酒害に関するミニ講座・個別相談  
※秘密は厳守します

## こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達（だて）です。すっかり冬ですね。寒くなると自分の気持ちも塞ぎがちになり、ネガティブ思考に陥りやすくなると言われています。一人で思い詰めず、お話ししてみませんか。

【日時】1月20日（火）午後1時30分～4時30分

【場所】市役所 相談室

【予約申込先】うだ健幸プラザ（☎82・2100）（事前予約制）  
※秘密は厳守します

## Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～  
大和の雑煮（1月1日）

奈良では、豆腐、祝い大根、金時人参、里芋、丸餅などが入った白味噌仕立ての雑煮で、雑煮の餅を取り出して砂糖入りのきな粉につけて食べる地域が多い。それぞれの具材にはいわれがあり、豆腐は白壁の蔵の象徴で、蔵が立つようにとの願いが込められている。1年間、家族円満に過ごせるようにと、丸餅、野菜類も輪切りになっており、直径3cm程度の細い大根が「祝い大根」として年末に販売される。また、きな粉の黄色は米の豊作を願うといわれている。昔は1年間笑ってまめに過ごせるようにと、藁と豆殻を燃やして雑煮を炊いたといわれている。

（農林水産省 うちの郷土料理より抜粋）

## ～食生活改善推進員（丸井さん）より一言～



お雑煮は地域や家庭によって違いがあります。沖縄を除く、どの地域でも90%前後の方に食べられています。65歳以上の餅の窒息事故死亡者は女性より男性が多いそうです。新年最初の食事です。具材のいわれを思いながら、ゆったりとした気持ちでよく噛んでいただきましょう。

健幸プラザからの  
おしらせです！

電話番号の掛け間違いにご注意ください！

問うだ健幸プラザ（榛原サンクシティ2階）  
☎82・2100 / FAX82・2104

## &lt; 医療介護あんしんセンター &gt;

## 認知症に関するさまざまな取り組みを行いました

11月は、病院まつりや体験版オレンジカフェなどのイベントを通して認知症への理解を広げました。これからも認知症にやさしいまちづくりのため、普及・啓発に取り組んでいきます。

## 認知症サポーター養成講座

11月1日（土）に宇陀多職種連携の会（UTR）にて実施しました。UTRは、市内の医療や介護に携わる専門職の集まりです。市内の医師・看護師・薬剤師・介護職等が、市内の認知症施策について改めて考える機会となりました。



## 認知症サポーターステップアップ講座

11月21日（金）傾聴ボランティア「結の会」の会員に、認知症サポーターステップアップ講座を実施しました。傾聴ボランティアとして訪問時の対応方法について改めて考える機会となりました。



## 病院まつりで参加型イベントを実施

11月22日（土）に開催された病院まつりで、参加者に「認知症になっても安心して過ごせるまちづくりのために私たちができること」についてメッセージを書いてもらいました。それを台紙に貼り合わせ、みんなで大きなロバ隊長を完成させました。メッセージには「声をかけあう」「寄り添う」など、温かい思いが数多く集まりました。完成したロバ隊長は会場でも多くの方に見てもらい、認知症支援への関心を高める機会となりました。



## ロバ隊長とは？

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラクターです。

## 榛原サンクシティで「オレンジカフェ」を開催！

11月24日（月・祝）、宇陀市キャラバン・メイト（認知症に対する正しい知識や接し方を伝える講師）が中心となり、体験版オレンジカフェを行いました。カフェでは、認知症についての講座や脳に刺激を与える体操などを実施しました。自宅介護されている家族や地域の方など参加者方向士でゆっくり話ができました。



## &lt; 1月開催のオレンジカフェのご案内 &gt;

認知症の方やその家族がホッと息抜きをして心を軽くできるよう参加者同士で話をしたり、ちょっとした催しを楽しんだりするところです。市内には7か所のカフェがあり、今月は下記の場所で開催されます。気軽にご参加ください。

## ～ラガールカフェ～

【場所】グループホームラガール1階デイルーム  
【日時】1月25日（日）午後2時30分～4時  
【参加費】100円（飲み物・お菓子付き）  
【申込先】（☎83・0088）



## 電話番号にご注意下さい

医療介護あんしんセンターに連絡する際は、電話番号の掛け間違いにご注意ください！

☎82・2100