

健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～


7月28日は肝炎デーです！

～肝炎ウイルス検査を受けて、早期発見・早期治療～

日本では肝臓がんの原因の約90%が、C型・B型肝炎ウイルス（HCV・HBV）によるウイルス感染です。国内最大の感染症といわれています。これらのウイルスに感染しても、ほとんど自覚症状はありませんが、放置すると肝炎から肝硬変・肝がんに進行する恐れがあります。

ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査（血液検査）で判断します。肝炎ウイルス検査を今までに一度も受けたことの無い人は、受けましょう。

広島県、坂町では無料の肝炎ウイルス検査（血液検査）を行っています。

検査の種類	実施内容	問合せ
坂町の肝炎ウイルス検査 (無料、要予約)	10月の住民総合健診（会場：町民センター）で実施。事前申込が必要です。（広報さか8月号でお知らせします）※ただし、過去に坂町の健診で検査済みの方、70歳以上の方、ウイルス性肝炎治療中の方を除く	役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131
広島県の肝炎ウイルス検査 (無料、要予約)	① 広島県西部保健所広島支所保健課 (広島市中区基町10-52広島県農林庁舎1階) 実施日：7月2日(火) 毎月第1火曜日 13時～15時 ② 広島県委託医療機関 実施：事前に医療機関へ予約（無料） 詳しくはこちら→ 	広島県西部保健所 広島支所保健課 ☎513-5526
職場の健康診断	各職場で確認してください。	各職場

また、広島県ではB型・C型肝炎の方の治療費の助成も行っています。（広島県薬務課 ☎513-3078）

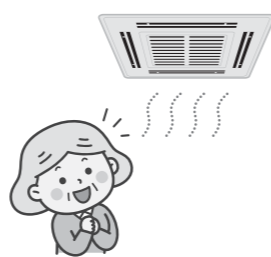
指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開放します

地球温暖化の影響により、年々気温が上昇し、熱中症のリスクが増大しています。危険な暑さが予想される暑さ指数35以上となる日に『熱中症特別警戒情報』が発表されます。町では、冷房設備を有し、一定の空間を確保できる場所を開放しますので、暑さを避ける施設としてご利用ください。なお、各施設の開館状況に応じて開放しますので、防災行政無線による町内放送でご確認ください。

- 施設
- ・町民センター
 - ・Sunstar Hall
 - ・横浜ふれあいセンター
 - ・小屋浦ふれあいセンター
 - ・坂町災害伝承ホール

開放時間 10時～16時

問合せ 役場環境防災課 ☎820-1506



食育だより

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まりますね。夏休みは生活リズムが乱れて、不規則な生活になってしまいがちです。

規則正しい生活を心がけて心身ともに健康で有意義な夏休みを過ごしたいですね。

夏休みに親子で一緒に料理をしてみませんか。

野菜を楽しそうに洗う姿、真剣な眼差しで包丁を握る姿、できた時の嬉しそうな姿、すべてが食べることへの興味や関心につながります。

子どもとのコミュニケーションの時間として、ぜひ一緒に楽しんでみてください。

《生活リズムを整えるために》

- ① 就寝、起床時間を一定にする。
- ② 1日3食規則正しく食べる。
- ③ 日中はしっかり遊ぶ。
- ④ 夜更かしはしない。

過去に夏のこどもの料理教室で作ったレシピを紹介します。

☆焼きカレーパン

材料	4人分
食パン(8枚切り)	8枚
合いびき肉	100g
玉ねぎ	50g
人参	30g
水	150ml
カレールウ	15g
キャノーラ油	小さじ1

182kcal 塩分1.0g(一人分)

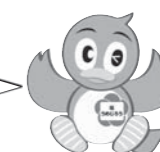


子どもたちが大好きなカレーパン。焼きカレーパンならお家でも簡単に作ることができますので、ぜひ一緒に作ってみてください。

<作り方>

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② フライパンにキャノーラ油を熱し、①を入れてじっくり炒め、玉ねぎが透き通ったら合いびき肉を加えて炒める。
- ③ ②の肉の色が変わったら水を加えて3分ほど煮る。
- ④ ③の火を消してカレールウを加え、ルウがとけたら火をつけてとろみが出るまで煮る。
- ⑤ ④の粗熱をとり、4等分にする。
- ⑥ 食パンは耳を切り落として麺棒で伸ばし、半分くらいの厚さにする。
- ⑦ 食パンの真ん中に⑤をのせ、もう一枚の食パンをのせてはさむ。
- ⑧ 食パンの縁を菜箸で押さえてとめ、さらにフォークで押さえてしっかりとめる。
- ⑨ トースターでこんがり焼く。

毎月19日は「食育の日」！
7月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



8月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「レッツ！チャレンジ！クッキング！」

とき	ところ
8月6日(火) 10時～13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
8月8日(木) 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
8月9日(金) 10時～13時	保健センター 申込み ☎885-3131

持参物 エプロン、三角巾、米100g、ハンドタオル、上履き、水分補給のお茶

対象 小学生
申込み 各会場定員16名です。
3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131
※食物アレルギーへの配慮が必要なお子さまは、申込み時にお知らせください。

※爪を切り、髪の毛の長いお子さんは髪を結んで参加してください。

小学生を対象とした、食推さんの「夏のこども料理教室」です。一緒に楽しくお料理してみませんか。きっとお家でのお手伝いの幅がグンと広がりますよ。