

2019年3月号

けんこうON-Line

滋賀県甲賀健康福祉事務所（甲賀保健所）

TEL：0748-63-6144

FAX：0748-63-6142

E-mail：ea3103@pref.shiga.lg.jp

毎年3月1日～3月8日 女性の健康週間

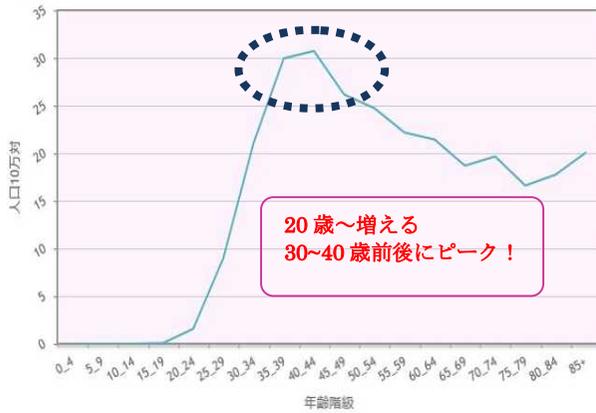
この機会に女性の健康について考えよう！



◇◇女性が生涯を通じて健康で明るく過ごせるよう、女性特有といわれる健康問題について、この機会に見つめていきましょう◇◇

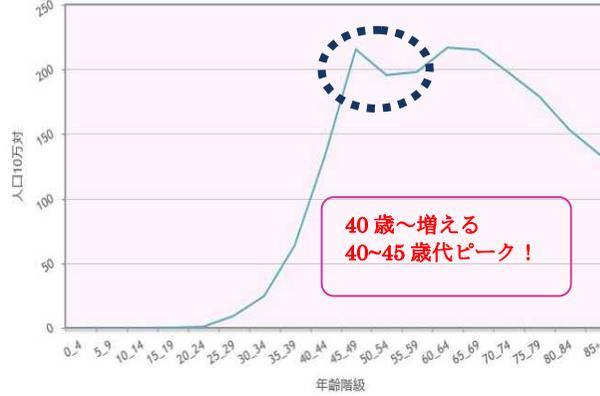
女性特有の「がん」に要注意

子宮頸部がん年齢階級別 罹患率（全国推計値）



20歳～増える
30～40歳前後にピーク！

乳がん年齢階級別 罹患率（全国推計値）



40歳～増える
40～45歳代ピーク！

資料：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan

資料：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan

予防の第一歩は、検診を受けることです！！
お住まいの市町の健診（検診）予定を確認し、利用しましょう！！

◇◇子宮頸部がん検診について◇◇
20～30歳代の若い女性に多いがんです。20歳になったら、2年に1回定期的に受けましょう。

◇◇乳がん検診について◇◇
女性に一番！多いがんです。40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。40歳になったら、マンモグラフィ検査を2年に1回定期的に受けましょう！



滋賀県健康づくり
キャラクター
「しがのハグ&クミ」

厚生労働省
研究班監修

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

検索

3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」です

●ワクチンで防げる病気＝VPD

世界中には、たくさんの感染症があります。その中で、ワクチンが開発されている病気はとても少数で、「VPD」と言います。「ワクチンで防げる病気」という意味です。任意接種は有料ですが、VPDの予防に重要です。

●大切な子どもを守るために

ワクチンがあっても、接種しなかったり、接種漏れがあると、VPDにかかり、重い後遺症が残ったり、最悪亡くなる場合もあります。就学・就園する前に、今一度、母子健康手帳で接種歴を確認しましょう！

◇◇ほうれん草のカッテージチーズあえ◇◇

減塩＋カルシウム・
鉄分もとれます♡

材料（4人分）

- ① ほうれん草…1/3束(60g)
- ② 人参…40g
- ③ 青しそ…2枚
- ④ 切り干し大根…10g
- ⑤ ひじき…3g
- ⑥ カッテージチーズ…20g



A（すりごま…大さじ1 醤油…大さじ1/2 酢…小さじ1）

作り方

- ① ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水にさらし、水気をしぼり、長さ2cmくらいに切る
- ② 人参はせん切りにし、ゆでる。青しそはせん切りにする。
- ③ 切り干し大根とひじきは水につけ戻し、熱湯でゆでる。切り干し大根は水気をしぼり、1cm幅に切る。
- ④ あわせておいたAであえ、最後にカッテージチーズを混ぜ合わせる

栄養価（1人分）

エネルギー：34kcal
たんぱく質：1.9g 脂質：1.4g
カルシウム：6.2mg 食塩：0.4g

甲賀地域活動栄養士会
レシピより♪