

健康づくりのための イキイキ“食”教室



日々の食事を見直し、身体の中から元気できれいになる教室です。おいしく減塩する方法、野菜たっぷりのおかずなども紹介します。

また、自宅でできる簡単な運動も行います。

希望者には、血糖変動を推測できる「リブレ2」を装着して、数値改善の指導を行います。※イメージ

日程(全6回)	時 間	場 所
11月11日(火)	午後 1 時30分～ 3 時30分	保健・福祉 合同庁舎 3 階 (12月5日は 総合体育館)
11月17日(月)		
11月28日(金)※	午前11時～午後 1 時	
12月5日(金)	午後 1 時30分～ 3 時30分	
12月9日(火)※	午前10時～午後 1 時	
12月15日(月)	午後 1 時30分～ 3 時30分	

※のみ参加費各500円。その他は無料。

定員 10人(定員になり次第締切)
貝塚市食生活改善推進員の養成講座も
兼ねています(希望者のみ)。

申込・問合せ先 健康推進課
☎072-433-7036



詳しくは
こちら

健康

検診・健診

◆胃・肺・大腸がん検診、
結核健診、特定健診(国保)
日時 10月23日(木)、11月
5日(水)・9日(日)、12月
3日(水)の午前
◆乳がん・子宮がん検診
日時 11月5日(水)の午後
◆いずれも
要予約、定
員になり次第
締切です。住
民税非課税世
帯・生活保護
受給中の方は、
(事前申請必要) 無料です
場所 保健・福祉合同庁舎
(11月5日のみ山手地区公
民館)
予約・申請・問合せ先
健康推進課 ☎072-43
3・7091



予約

リレー・フォー・ライ
フ・ジャパン2025
泉州かいづか

「笑顔☆つながる」を
テーマに、がん征圧・患者
支援チャリティイベント
を開催します。

日時 10月25日(土)午後 1
時～26日(日)午後1時
場所 緑の市民広場(市役
所前)

参加費 1000円
問合せ先 リレー・
フォー・ライフ・ジャ
ン 泉州実行委員会 ☎09
0・1911・4306

ジェネリック医薬品を
利用してみませんか

ジェネリック医薬品(後
発医薬品)とは、低価格で
先発医薬品と同じ有効成分
を含み、同等の効き目があ
ると国に認められた医薬品
です。
ジェネリック医薬品を利
用すると自己負担が軽減さ
ります。

STOP! 薬物乱用

10～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防
止運動月間です。

大麻は心身に様々な悪影響を及ぼしま
す。誘われてもキッパリ断りましょう!

問合せ先 大阪府生活衛生室薬務課
☎06-6941-9078



れ、医療費全体の抑制につ
ながります。
※切り替える際は、医師や
薬剤師にご相談ください。
※ジェネリック医薬品があ
る薬で、先発医薬品を希望
する場合は、その価格差の
4分の1相当の料金負担が
必要です。
問合せ先 保険年金課 ☎0
72・433・7273

かいづかピンクリボン月間

Kaizuka Pink Ribbon

乳がんの早期発見・早期治療のため、
かいづか版啓発キャンペーンを開催します!

●乳がんに関するパネル展示

乳がんの基礎知識や自己触診の方法・検診の案内など。

期間 10月14日(火)午後～20日(月)午前

場所 市役所 1階エントランスホール・貝塚病院 1階

●まちの保健室

健康相談・ピンクリボンクイズ(回答者には、つげさんピン
クリボンバッジなどをプレゼント!無くなり次第終了)。
ピンクリボン月間特別バージョンのつげさんが登場します!

日時 10月17日(金)午後2時～4時

場所 市役所 1階エントランスホール

●貝塚病院の取組み

10月中は病院スタッフが、乳がん早期発見の啓発として名札にピンクリボンを
つけます。また、1・2階の外来の診療科受付などに「ピンクリボンクイズ」を
配架して、楽しく学べる工夫をします。

※つげさんは、10月20日(月)午前11時～貝塚病院 1階に登場します。

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091、貝塚病院 ☎072-422-5865



毎年10月はピンクリボン月間です。世界中で、乳がんにつ
いての正しい知識や検診の大切さを広める取り組みが行われて
います。

乳がんの早期発見には、「ブレスト・アウェアネス」が重
要です。これは乳房を意識する生活習慣のことで、乳房の状
態に日ごろから関心をもち、乳房の変化を感じたら速やかに
医師に相談するという、正しい受診行動を身に付けることが
大切です。

ブレスト・アウェアネスには、以下の4つのポイントがあ
ります。

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気付いたらすぐ医師へ相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

この4つのポイントが、乳がんの早期発見の第一歩になり
ます。

貝塚市歯科医師会

虫歯と糖質

この頃はかなり少なくなりましたが、それでも
時々虫歯の治療をした患者さんから「先生、私は甘
いものが嫌いでもチョコやキャンディ、あんこの入っ
た和菓子なんかほとんど口にするのが無いのになぜ虫歯になる
のですか?」と、質問されることがあります。

虫歯の原因は、幼少期から人間の口の中に住んでいるミュータ
ンス菌などのいわゆる虫歯菌と呼ばれる細菌が原因です。砂糖(甘
いもの)イコール虫歯菌ではなく、炭水化物などの「糖質」が食事
をすることで口の中で虫歯菌のエサになり、菌が増殖するときに
出す酸が歯の硬い部分を軟化して虫歯が発生するのです。

食品や飲料の「糖質」という言葉がCMなどで多く聞かれるよう
になりました。「甘いものを食べなくても、糖質の摂取過多で糖
尿病などの生活習慣病にかかることがある」このことが多くの人
に伝えられ理解されることにより、甘くない食物や飲料にも糖質
が含まれているという事実が認識されてきたのだと思います。ス
ポーツドリンクなどにも糖質は多く含まれているので、水分補給
も大切ですが、摂取には注意が必要です。



医療用麻薬

「医療用麻薬についてどのような印象をもっていますか?」10年程前の政
府広報室の世論調査からは、「正しく使えば安全」「がんの痛みに効果的」
との回答が52.8%と55.7%でした。

一方、「精神的におかしくなる」「怖い」「寿命を縮める」などのマイナ
スなイメージは各々10%以上という結果でした。

「精神的におかしくなる」というのは一般的な麻薬のイメージを医療用麻
薬にあてはめられているからと思われます。麻薬というイメージが良くない
ので医療用麻薬をオピオイドと言い換えて説明することもあります。一般的
には、がんの痛みを取る量のオピオイドだけで精神的におかしくなることは
ないとされています。実際にオピオイドを使用していなくても終末期の患者
様はミネラルのバランスを崩したり、不安と恐怖、意識もうろう状態などで
おかしい事を言ったりしたりされる事がありますし、オピオイドを使用し
ても最後まで精神的に変わらない患者様も多くおられます。

「寿命を縮める」ということもありません。オピオイド使用量と生命予後
の関係は優位な相関を認めません。それよりも、痛みや苦痛を緩和して、限
りある残りの時間を少しでも穏やかに過ごすために、前向きに主治医とコ
ミュニケーションをとって、オピオイドを含めた緩和医療について考えてみ
てください。

貝塚市医師会

☎072-423-4130