

心がけ 野菜たっぷり 塩ちょっぴり

問合せ先 健康推進課 ID 1004981

皆さんは、愛知県民の野菜摂取量が不足しているのを知っていますか？
男性は全国ワースト1、女性はワースト3となっています。また、一日の食塩摂取量は目標摂取量を大きく上回っています。

●1日当たりの野菜・塩分の摂取量

	愛知県	野菜の摂取目標	愛知県	減塩目標
男性	229g	350g	男性 10.6g	食塩 7.5g 未満
女性	238g		女性 9.3g	食塩 6.5g 未満



野菜を摂ると…？ 塩分を控えると…？

- ★血圧の数値改善
- ★脳卒中や虚血性心疾患の減少効果



まずは…「毎日プラス1皿の野菜」
「おいしく減塩1日2g」を目指して今日から始めましょう!!

こんにちは赤ちゃん訪問
ID 10008499
生後4カ月までの子どもがいる全ての家庭を主任児童委員または保健師が訪問し、子育てに関する情報提供などを行います（新生児訪問を受け

た方を除く）。
▼問合せ 健康推進課
ID 10008499
▼対象 生後2カ月未満（市外から里帰りした方の場合、

新生児訪問

高齢者インフルエンザ予防接種

ID 1004984

▼実施期間 10月15日（金）～令和4年1月31日（月）**▼ところ** 市内実施医療機関（下表）
▼対象 市内在住で、接種日に次のどちらかを満たす方 ①65歳以上 ②60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気がある（身体障害者手帳1級程度）**▼接種方法** 市内実施医療機関で予約し、予約票に記入の上、接種してください**▼費用** 1,000円 ※生活保護を受けている世帯、または住民税非課税世帯の方は無料（証明書類が必要）**▼持ち物** 健康手帳または高齢者予防接種記録カード**▼申し込み** 電話などで実施医療機関へ
●市外の医療機関での接種 事前に申請すると、市外の医療機関で予防接種を受けることができます（県内に限る）。※接種後の申請はできません

10月1日（金）～令和4年1月14日（金）**▼対象** 高齢者インフルエンザ予防接種の対象者で、県内に限る次のどちらかを満たす方 ①長期入院中または施設入所中で市内実施医療機関での予防接種が困難 ②かかりつけ医が市外にある
●市外の医療機関での接種の流れ
①接種を希望する医療機関が予防接種の受け入れを行っているか確認
②健康推進課で申請 ※家族以外が申請する場合は、本人の署名捺印がされた委任状が必要
③1週間後、健康推進課窓口で連絡票と予約票を受け取る ※郵送希望の場合は申請時に一通につき返信用封筒と84円切手を持参
④必要書類を持参の上、医療機関へ



市民病院糖尿病教室 日程・内容

とき	内容	講師
10月13日（水）	糖尿病について	医師
10月14日（木）	糖尿病と食事	管理栄養士
10月15日（金）	歯と眼の話	歯科衛生士 視能訓練士
10月18日（月）	糖尿病の日常生活	看護師
10月19日（火）	薬と運動の話	薬剤師 理学療法士



生後28日以内）の子どもがいて、相談を希望する方**▼内容** 助産師・保健師による訪問相談**▼申込先** 健康推進課
市民病院糖尿病教室
▼日程・内容 左表（全5回）
▼時間 午後2時～3時（最終日は午後3時15分まで）
▼ところ 市民病院講堂**▼問合せ先** 市民病院内科外来（☎0587(32)2111）

市民病院だより

第173回



がん化学療法看護認定看護師 平松祐貴子

がん化学療法（がん薬物療法）とは

現在、がんは日本人の死因第1位で、2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかると言われております。治療法には、手術、がん化学療法、放射線治療などがあります。中でも、がん化学療法は、抗がん剤などを使ってがん細胞の増殖を抑えたり、破壊したりする治療法で、薬物療法とも呼ばれています。

抗がん剤と聞くと、最もイメージされやすい副作用に脱毛がありますが、爪や皮膚にも薬剤の影響が出る場合があります。当院では、薬剤を使用する前に、医療用ウィッグなどの紹介や、予防から始めるスキンケアについて説明することで、治療を継続しながらでも外見を整え、自分らしく生活できるケア（アピアランスケア）に取り組んでいます。そのほか、吐き気、食欲不振などの副作用もあり、症状を和らげることが可能になってきています。

がん化学療法は、通院しながら行う方が多く、日々の生活を継続しながら治療が受けられます。当院の通院治療センターでは、専門の薬剤師や栄養士とともに、患者さんやご家族に寄り添いながら、安心して治療を受けられるよう支援しています。

また、院内のがん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みについて、看護師がお話をお聞きし、不安なことやお困りなことなど、お気軽にご相談ください。

ご意見、ご要望は、市民病院広報委員会へ
☎0587(32)2111、FAX(0587(32)2151)、Eメール(hospital@city.nazawa.aichi.jp)

無料：費用の記載がないもの、申込不要：申込方法の記載がないもの

無料：費用の記載がないもの、申込不要：申込方法の記載がないもの