

精密検査は必ず受けましょう！

がん検診や人間ドック、職場健診などで「精密検査が必要」と判定されたあなた！そのまま放置していませんか？

「精密検査が必要」というのは、「がんの疑いを含め異常（病気）があるかも」と判断されたものであり、『要精密検査＝がん（病気）』ではありません。

しかし「元気だから」「症状がないから」と精密検査を受けないでいると、検診を受けた意味がなくなるだけでなく、見つかるはずの異常（がん）や生活習慣病などを放置してしまうこととなります。



早期に発見できれば身体への負担も少なく、生活への影響も最小限で済みます。

例えば！！大腸がんの精密検査で内視鏡（カメラ）検査を実施した結果、早期のがんであれば、ポリープと同じようにその場で切除するだけで治療が終了する場合があります。しかし、翌年の検診まで放置しておく…人工肛門や転移の心配など心身の負担が大きくなるだけでなく、医療費の負担も増え、仕事や生活、家族への影響も出てきてしまう可能性があります。

検診で「要精密検査」と判定をされた方は、必ず精密検査を受けましょう！

精密検査は、どこで・どんな検査を受けたらよいの？

精密検査が可能な医療機関や検査の方法については、検診を受けた医療機関、または問までご相談ください。



Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
とんど

奈良盆地では1月14日に村中の家々のしめ縄、うらじろ等の正月飾りや藁を集め、垣内（隣組より少し大きな集落内の範囲）のとんど場（焚き火場）にとんど（焚き火をする骨組み）を組み15日の朝に火をつけます。

子どもたちは「筆が上達するように」と書き初めを一緒に燃やします。とんどの火は持ち帰ってかまどにくべ「小豆粥」を炊き、開いた



鏡餅も焼いて粥に入れます。「小豆粥」はビワの葉にのせて神仏や出入口、井戸に供えます。

次にとんどで燃え残った竹と小豆粥を使い、実のなる木（柿の木）に「なるかならんか、ならんとナタで打ち切るぞ」「なります。なります。」と問答する「なり木責め」をして豊作を祈願します。

（出展：大和の食文化 富岡典子著より抜粋）



東田さん

～食生活改善推進員より一言～

私の家でも毎年1月15日の「とんどの日」には、正月のしめ縄飾りや氏神様のお札（家内安全・火の用心など）を墨坂神社へ持って行って燃やしてもらいます。毎年、御神酒や餅入りぜんざいが振舞われていましたが、このコロナ禍でそれもなく、残念です。

保健センターからの おしらせです！



問 中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）
☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	24日（木）	令和4年1月生まれの児の保護者	オンライン（Zoom）	10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	17日（木）	令和3年10月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和3年4月生まれの児		
大宇陀・菟田野	3歳児健康診査	22日（火）	平成30年6月～8月生まれの児	大宇陀保健センター	
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	25日（金）	令和1年11月～令和2年1月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】2月7日（月）午後1時～3時
【場所】中央保健センター
【内容】○バスボン作り
○情報交換

【持ち物】手拭タオル、材料代500円程度
【対象】精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
【申し込み】問へ

オンラインひよこクラス・たまひよサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅に居ながら気軽に参加できる、ひよこクラス（育児教室）とたまひよサロン（妊産婦交流会）をオンラインで開催します。ご夫婦での参加も可能です。

【申し込み】要予約。各開催日の約4日前（土日・祝除く）までに問へ
※当日の申し込みでも参加可能です。その際は、実施方法等をご説明します。
【実施方法】無料アプリ「Zoom」を利用（インターネット接続にかかる通信料については参加者負担）
接続方法は参加申込者に別途ご案内します。

～ひよこクラス～

【日程】①2月1日（火）②2月8日（火）
各午後1時30分～2時20分
【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について
※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。
【対象】令和3年10月～12月生まれの乳児の保護者

～たまひよサロン～

【日程】2月14日（月）午前10時～10時40分
【内容】子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの交流会
【対象】令和3年10月～12月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方