

2026



2月
発行

寒い日が続きましたね。みなさん、お変わりありませんか？
立春となりましたが厳冬期ですね。暖くなる春が待ち遠しいですね。

★☆☆発酵食品が見直されています★☆☆

うま味を増す万能調味料塩麴をつくってみませんか。

《塩麴の作り方》

- ①乾燥麴 50g 塩 15g ビンに入れまぜ、水 60ml を注ぎ混ぜる
(ビンの7分目まで)
- ②蓋をゆるく閉めて常温に置き1日1回程度混ぜ、水分が出て麴が
柔らかくなったら完成(冬場は10日~2週間、夏場は5日
~1週間)

* 麴には複雑な旨みがあるので肉や魚を漬けると旨みが増し柔らかくなります。

冷蔵庫で保存し、3ヶ月~半年程度の賞味期限です。

お知らせ

2/11(水)のこけんよ体操は祝日の為お休みです。
次回は3/11(水)です。

《お問い合わせ》

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935
田中 ☎872-1395 玉井 ☎878-1453
勝丸 ☎878-6561
健康まちづくりセンター栗秋 ☎879-8124

~介護保険は今後どうなるの?~

2027年度の介護保険制度の見直しに向けた議論が進んでいます。

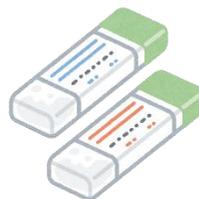
原則65歳以上の介護認定を受けた人が自宅や施設でサービスを受けることが出来る制度です。

その費用は40歳以上が支払う介護保険料と国・地方の公費、利用者の自己負担で賄われます。しかし、長年保険料を払い続けたのに必要なサービスが利用できない状況があります。

介護現場では、低い介護報酬により事業所の経営難、低賃金につながり、人手不足が深刻です。

政府は、利用者負担の引き上げ、サービスを削る新たな見直しを計画、利用料2割負担の対象者の拡大、ケアプランの有料化、要介護1, 2の生活援助等のサービスを保険給付から外すなどの「改正」案の提案が予定されています

誰もが安心して介護保険を利用できる制度を求めたいです。



検査室だより【検診便潜血検査を受けましょう】

大腸がん検診の便潜血検査は、便に混ざった肉眼では見えない微量の血液を検出し、大腸がんやポリープの早期発見を目指すスクリーニング検査です。便は2日に分けて異なる便を採取する「2日法」を行い、潜血陽性となった場合は、大腸カメラ精査の為に紹介状を作成します。大腸カメラは肛門からカメラ付きの細いスコープを挿入し大腸全体を直接観察することで、大腸がん、ポリープ、炎症性腸疾患などの病変を見つけ出す検査です。検査中にポリープが見つければその場で切除し、病理組織検査に提出します。この検査により、癌の有無や両性・悪性の鑑別、病変の性状を調べる「最終診断」を行います。自覚症状のない早期大腸がんの「早期発見早期治療」のために検診便潜血検査を受けましょう。