



がん患者の皆さんを支援します

がん患者の皆さんの生活を支援するサービスを紹介します。サービスの利用方法など、詳しくは町公式ホームページをみてください。

■小児・AYA 世代がん患者在宅療養支援事業

自宅で自分らしく安心して日常生活を送ることができるよう、在宅介護サービスにかかる費用の一部を助成します。

対 象 次の全てに当てはまる人

- 町内に住み、40 歳未満
- がん患者（介護保険における特定疾病としての「がん」の定義・診断基準に該当する人）である
- 在宅療養上の生活支援・介護が必要である

内 容 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入にかかる費用の一部を助成※上限あり



■アピアランスケア推進事業

社会参加を促進し、療養生活の質が向上するように、医療用ウィッグや補整具などの購入にかかる費用の一部を助成します。

対 象 次の全てに当てはまる人

- 町内に住んでいる
- 「がん」と診断され、治療を受けたまたは受けている
- 町民税のうち、所得割課税年額の世帯合計が 23 万 5 千円未満
- 町や県内の他自治体で同様の助成を受けたことがない

内 容 医療用ウィッグや補整具などの購入にかかる費用の一部を助成※上限あり。付属品やケア用品などは対象外



問い合わせ 健康づくり課

／ 進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条 ／

第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動週間を身につけよう

健康づくりの第一歩は、「今より 10 分多く体を動かす」ことです。ウォーキングやストレッチ、家事など、毎日の生活の中で、無理なく体を動かす時間を増やしましょう。

体力や体調に合わせて、できることから始めてみませんか。

問い合わせ 健康づくり課

今すぐできる！

プラス・テン
+10
分

歩く時間を
増やそう



庭仕事を
楽しもう



家事の機会を
増やそう



ヘルシー クッキング

No. 410 ～夏野菜で手軽に栄養摂取～

オクラとジャガイモの粒マスタードサラダ

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

2 人分の材料

- ジャガイモ 100g ●オクラ 60g
- A：粒マスタード小さじ2、マヨネーズ大さじ1、味噌小さじ1、こしょう少々



1 人分の主な栄養価

エネルギー129kcal、食物繊維2.3g、食塩相当量0.7g

作り方

- ①ジャガイモは皮付きのままラップに包み、500W の電子レンジで2分 30 秒加熱する。
- ②粗熱がとれたら、皮をむき、2cm 幅の角切りにする。
- ③お湯を沸かし、沸騰したらオクラを入れてざっと湯に通し、1cm 幅の輪切りにする。
- ④ A を混ぜ合わせ、その中に②と③を入れてあえる。

オクラのネバネバの主な成分は水溶性食物繊維で、整腸作用や血糖値、コレステロール値の上昇を抑える働きがあります。