

がん検診の受診方法を選べます

早期発見・早期治療が重要！

知って受けようがん検診

がんの初期は、自分で気づくことのできる症状は、ほとんどありません。気づいた時には、進行していることも多いが、大切なのは、生活習慣の見直しや、早期にがんを発見できるよう行動することです。

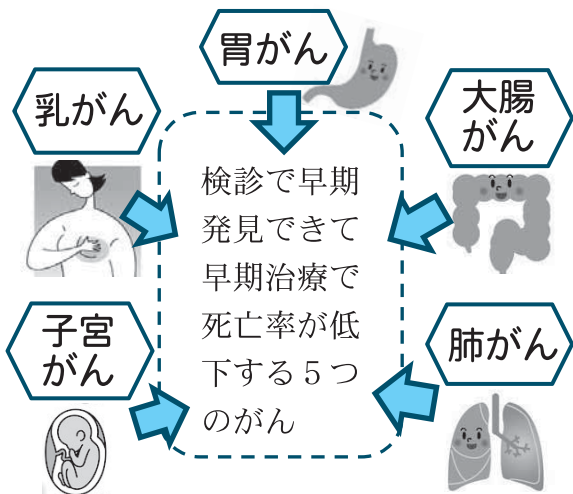
お近くの医療機関で実施

○市保健福祉センター等で実施する集団検診が受けられない場合は、かかりつけの医療機関に相談し、検査を受けることができます。

市保健福祉センター等の集団検診で受診

検診内容	対象
胃がん	成人
大腸がん	
肺がん	
前立腺がん	50歳以上の男性
乳がん	40歳以上の女性
子宮がん	20歳以上の女性

定期検診でいのちを守る



●完全予約制になっております。

電話で予約可能です。

《お問い合わせ先》

0162-23-4000

市健康推進課（市保健福祉センター）

— 日本人のためのがん予防法 —

- 喫煙：たばこは吸わない。他人のたばこの煙を出来るだけ避ける。
- 飲酒：飲むなら、節度ある飲酒をする。
- 食事：食事は偏らずバランスよくとる。
* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
* 野菜や果物不足にならない。
* 飲食物を熱い状態にとらない。
- 身体活動：日常生活を活動的に
- 体型：適正な範囲に
- 感染：肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を



国立がんセンターHPより抜粋

お知らせ

《平成26年3月までのがん検診日程》

検診内容	検診日程		
胃がん			
大腸がん	2/15	2/16	2/17
肺がん	(土)	(日)	(月)
前立腺がん			
子宮がん	3/7	3/8	3/9
	(金)	(土)	(日)

会場：市保健福祉センター

食べて「元気」になるはなし

No.18

昨年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産へ登録となることが決定されました。和食は「新鮮な食材と料理」、「年中行事との関わり」、「美しさ・季節の表現」などの点から日本人の伝統的な文化と位置付けられています。

最近では和食離れと言われていています。和食の基本形である「一汁三菜」（ご飯に汁もの1品、おかず3品）の献立にし、大切な文化を守っていきましょう。



煮魚のかき揚げ ～ゆう 夕べ残った煮魚をひと工夫～

《材料・2人分》

- 煮魚 (カレイなど) 60g
- 切干大根 5g
- にんじん 10g
- 青じそ 2～3枚
- 黒ごま 小さじ1/2
- 卵 1/2個
- 衣 { 冷水 60cc
- 小麦粉 50g(1/2カップ)
- 揚げ油 適量

《作り方》

- ①切干大根を水で約5分ひたして戻し、水気をしばって約3cmに切る。
- ②煮魚は骨を取ってほぐしておく。にんじんと青じそはせん切りにする。
- ③ボールに溶き卵と水を入れて、小麦粉を加え、菜箸でサッと手早く混ぜてかき揚げ衣を作る。(混ぜすぎないように注意)
- ④③のかき揚げ衣の中に①と②の材料と黒ごまを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤木べらの上に形を整えた④の具を、約170～180度(中温)油の中へすべらすように入れて揚げる。

・エネルギー	235kcal
・たんぱく質	10.5g
・脂質	8.8g
・塩分	1.1g

