

健康推進係からのお知らせ

「がん早期発見のために
検診受診を！」

◎相談・問い合わせ 市健康推進課健康推進係

☎ 22-2111

皆さんは、がんを予防するために日ごろから注意していることはありますか。

がんにはまったくかからないようにすることは無理だとしても、ある程度はがんを防ぐことができます。

バランスのとれた栄養をとる、お酒はほどほどに、食べ過ぎを避ける、日光に当たり過ぎない、適度の運動をする、体を清潔にするなど、日常生活の中で少しでもがんの原因になるようなことを遠ざけられるように生活習慣を見直してみましよう。

また、今では診断と治療の進歩により、がんになってしまっても、早期に発見できれば、早期治療もできますので、決して怖い病気ではないと言われています。

そこで大事なのが、毎年のがん検診です。現在、10月に行う胃がん・肺がん・大腸がん検診の申し込みを受け付けています。毎年、

★無料クーポン券対象者★

平成20年4月2日から平成21年4月1日までに下記の年齢になったかたが対象になります。

■乳がん検診

40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ

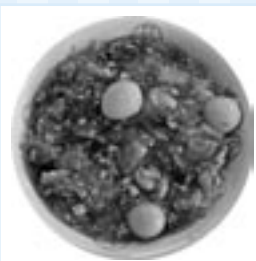
■子宮がん検診

20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれ
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ

自分の体のチェックを行うようになりましよう。

また、9月に行う乳がん・子宮がんの検診は2年に1度の受診となつていきますので、前年度受診していないかたが対象となります。

なお、各検診の詳細は今月号の折り込みチラシをご覧ください。また、今回(平成21年5月29日)、国の補正予算で、原則1年度限りの「女性特有のがん対策の推進」として、乳がん、子宮がん検診に対し新たに予算がつけられました。具体的には、特定の年齢の人を対象に、乳がん、子宮がん検診「無料クーポン券」と「検診手帳」を配布することになります。現段階では、国からの指示が確定していない部分が多いため、対象となつたかたには、詳細が決まり次第個別にお知らせします。



ガタタン丼

1人分のカロリー
【436Kcal】

提供：学校給食センター



今月の一品



芦別の郷土料理「ガタタン」をアレンジした料理です。いろいろな具が入って、栄養のバランスのよい一品です。

〈材 料〉4人分

・白菜80g・豚肉20g・ニンジン20g・イカ20g・フキ30g・長ネギ20g・なると20g・鶏がら、昆布、煮干しは適量・うずらの卵60g・塩ラーメンのタレ20g・豚骨ラーメンスープ20g・しょうゆ大さじ1・塩コショウ少々・卵1個・片栗粉大さじ2・ごはん800g

〈作り方〉

①白菜、豚肉はざく切り、ニンジン、

イカは短冊切り、フキ、長ネギは小口切り、なるとはいちょう切りにする。

②鶏がら、昆布、煮干しでだし汁を作る。

③豚肉、イカを弱火で炒め、②を加えて白菜、ニンジン、フキ、なると、うずらの卵を入れる。

④③を塩ラーメンのタレ、豚骨ラーメンスープ、しょうゆ、塩コショウで味を調える。

⑤④に溶き卵を流し入れ、長ネギを加える。

⑥⑤を一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯にかける。