

令和6年度のがん検診について

問保健センター ☎52-4999

『がん』は日本人の2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。がんの早期は多くの場合が無症状ですが、定期的のがん検診を受けることで早期発見や早期治療につながります。また、検診による早期発見で約9割が治るといわれています。この機会にぜひ、ご利用ください。

■がん検診を申し込みましょう

助成の対象者は、令和6年4月1日現在で40歳以上の男性と20歳以上の女性です。

3月末に申込書を世帯主宛に郵送しますので、受診を希望する人は、内容をご確認の上、**4月23日(火)**までに各公民館または役場、保健センターに提出してください。

※右表の年齢の人は検診を無料で受けることができます。

対象年齢	無料になるがん検診の種類
20歳(平成15年4月2日～平成16年4月1日)	子宮頸がん
40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日)	乳がん
50歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日)	胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん

花粉症対策をしていますか？

毎年多くの方が花粉症に悩まされています。いままで症状がなくても、突然花粉症になる可能性があります。まだ花粉症になっていない人は、花粉をできるだけ避け、発症の可能性を遅らせる事が重要です。

- ◇花粉症を予防したり、症状を緩和するには？
- ①花粉を避ける
  - ・顔にフィットするマスクを使用する
  - ・花粉飛散の多い時間帯(昼前後、夕方)の外出を控える
- ②花粉を室内に持ち込まない
  - ・花粉が付きにくく露出の少ない服装にする(ウール素材は避け、たほうがよい)
  - ・帰宅したら手洗い、うがい、洗顔などで花粉を落とす
  - ・窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンなどで花粉の流入を減らす、空気清浄機の使用など換気方法を工夫する
- ◇受診のタイミングは？
- ①毎年花粉症の症状がでる人
  - ・花粉飛散開始の1週間前までは、医療機関を受診しましょう。
  - ・飛散開始前や症状の軽いころから内服する事で、症状を抑えることができます。
- ②今まで花粉症ではない人
  - ・くしゃみなどの症状が出た時は早めに受診しましょう。
- 参考 環境省、厚生労働省ホームページ



いただきます

白菜・鮭・さつまい芋の豆乳スープ

田布施町食生活改善推進協議会

豆乳を加えることでスープにコクが出て、たんぱく質アップと減塩効果にもなっています。具たくさんでやさしい味のスープは子どもから高齢者まで食べやすく、喜ばれるはずですよ。

材料(4人分)

白菜	120g
玉ねぎ	80g
人参	40g
しめじ	40g
生鮭(骨なし)	120g
さつまい芋	120g
固形コンソメ	1個
水	300cc
豆乳(無調整)	300cc
食塩	ひとつまみ弱
コショウ	少々

作り方

- ①白菜、玉ねぎ、人参を適当な大きさに切る。しめじは石づきを取り、バラバラにする。さつまい芋は皮をむき、乱切りにし、水にさらす。鮭は1口大のぶつ切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れ火にかける。沸騰したら玉ねぎ、人参、しめじを入れてひと煮立ちさせ、白菜を加えてフタをして煮る。
- ③野菜が柔らかくなったたら鮭とさつまい芋を加え、火が通るまで加熱する。豆乳を入れ、煮立てないように温め、食塩とコショウで味を調える。

献立提供…上野麻利子先生

1人分の栄養価

エネルギー…146kcal  
たんぱく質…8.5g 脂質…5.5g  
カルシウム…44mg 塩分…0.7g