

## 令和5年度のがん検診について ～新型コロナウイルスへの感染を心配して受診を控えていませんか～

☎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。

町が実施する検診は、**受診費用の7割以上を町が助成します**のでお得に受診することができます。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

申込書は3月末に**世帯主宛に郵送**します。

対象者は、令和5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。

◇**申込方法** 申込書に検診の希望日などを記入の上、各公民館、役場に提出する

◇**申込期限日** 4月21日(金)

※予約の変更や取り消しは受診日の1か月前までにご連絡ください。



### ■田布施町のがん検診の特徴

◇**年齢により検診を無料で受けることができます**

50歳無料検診は、町が独自で行っています。  
(右表参照)

◇**集団検診では各種がん検診を同日に受けることができます**

検診には公民館などで受診する集団検診と、医療機関で受診する個別検診があります。

集団検診では、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診のすべてを同日に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14年4月2日～平成15年4月1日)	子宮頸がん
40歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日)	乳がん
50歳(昭和47年4月2日～昭和48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



いただきます

### はんぺんバーグ

田布施町食生活改善推進協議会

はんぺんは白身魚のすり身に卵白と山芋を加えた高たんぱく低脂肪の食材です。今回はふっくらと口どけのよいはんぺんの特徴を活かした手軽なハンバーグです。中に、豆腐やツナフレークなどを入れてアレンジもできますよ。

#### 材料(4人分)

はんぺん	2枚(180g)
玉ねぎ	50g
小ねぎ	8本(40g)
マヨネーズ	大さじ1・1/2本
サラダ油	小さじ2
大根	200g
ポン酢しょうゆ	小さじ4

#### 作り方

- ①小ねぎは小口切りにする。玉ねぎはみじん切りにして600Wのレンジで1分加熱する。
- ②ビニール袋にはんぺん、玉ねぎ、小ねぎ、マヨネーズを入れてよくつぶしたら、8等分し8個の小判型に丸める。
- ③フライパンに油を中火で熱し、②を入れて焼く。焼き目が付いたらひっくり返して裏面も焼く。
- ④大根をすりおろし、ハンバーグの上のせてポン酢しょうゆをかける。

#### 1人分の栄養価

エネルギー…108kcal  
たんぱく質…5.3g 脂質…6.0g  
カルシウム…33mg 塩分…1.3g