



健康づくり推進キャラクター

今年度の検(健)診はお済みですか？

～受診期限は2月28日まで～

問保健センター ☎52 - 4999

がんや歯周病などの生活習慣病は知らないうちに進行し、気づいた時には重症化していることが少なくありません。早期発見・早期治療のためには定期的に検(健)診を受けることが大切です。特にがんは、早期に発見できれば多くは高い確率で治ると言われています。

今年度の委託医療機関での個別検(健)診の受診期限は2月28日までです。申込みをしてまだ受診されていない人は、ぜひ受診して下さい。

■ 個別検(健)診

	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	歯科健康診査
対象者	40歳以上で 今まで受診されて いない人	50歳以上～ 74歳の男性	20歳以上の女性 (隔年受診)	40歳以上の女性 (隔年受診)	40歳・50歳 60歳・70歳
検査方法	血液検査 (HBs抗原検査・C型 肝炎ウイルス検査)	血液検査 (PSA検査)	頸部細胞診	視触診 マンモグラフィ	むし歯 歯周病健診 個別指導

(平成26年4月1日現在)

■ 受診方法

医療機関毎に検診時間が異なりますので受付時間を確認し、

予約が必要な医療機関は必ず予約をして下さい。

※1日の受け入れ人数などの関係で希望の日程に受診できないことがあります。



■ 持参品

- ・受診票(紛失された人は早めに保健センターまでご連絡下さい)
- ・健康保険証
- ・個人負担金(検診によって金額が異なりますのでご確認下さい)

平成27年度のがん検診の申込みは3月下旬に申込書を個別送付いたします。子宮頸がん、乳がん検診は2年に1回、それ以外のがん検診は年に1回の助成があります。今年度受診できなかった人は是非お申し込み下さい。

- ① かぶは、厚さ3mmの半月切りにして塩(小さじ2)をふり、しんなりしたら水で洗い水気を絞る。
- ② かぶの葉は、ゆでて冷水にとり手早く冷ます。そのお湯でぶなしめじもサツとゆでる。かぶの葉は、水気を絞って1cm幅に切る。
- ③ ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

作り方

かぶ 300g
かぶの葉 80g
ぶなしめじ (1/2パック) 50g

④ { 甘酒 大さじ5
粒マスタード 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
塩・こしょう 少々

1人分の栄養価

エネルギー…129kcal
たんぱく質…2.8g 脂質…8.4g
カルシウム…89mg 塩分…0.7g

材料(4人分)

かぶをまるごと使った、旬を感じる副菜レシピです。甘酒の麹には、アミノ酸やビタミンなどが豊富なので、疲労回復にピッタリ！発酵食品なので消化もいいます。まろやかでヘルシーな味わいをお楽しみください。

★かぶの甘酒マスタードサラダ★

食生活改善推進協議会

いただきます