



ぜひ検(健)診を受けましょう！あなたやご家族のために！

問保健センター ☎ 52-4999

～『平成 30 年度検(健)診受診のごあんない』を発送しました～

「自分の体は自分が一番知っている」「元気だから検診を受けなくても大丈夫」と思っていないですか？

がんは、男女とも2人に1人がかかる身近な病気です。がんや生活習慣病は知らないうちに進行し、気づいたときには重症化していることが少なくありません。自覚症状がなくても、早期発見・早期治療のためには、定期的に検診を受けておくことが大切です。

■各種がん検診・健康診査の申し込み

町が実施するがん検診および健康診査の申込書は、4月1日現在で男性40歳以上、女性20歳以上の人を対象に世帯ごとに配布しています。詳細は『平成30年度検(健)診受診のごあんない』をご参照の上、4月23日(月)までにお申し込みください。

※転入された人で申込用紙がない場合は、保健センターへご連絡ください。

■がん検診無料クーポン券と50歳無料検診

がんの早期発見のため50歳無料検診を実施しています。受診できる検診は、胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん(喀痰検査)・前立腺がん検診です。

また、子宮頸がん検診(20歳)、乳がん検診(40歳)の無料検診の対象者には、『がん検診無料クーポン券』を個別に送付します。この機会に、ぜひ受診しましょう。



■休日のがん検診について

8月25日(土)の午前中に西田布施公民館で集団検診を予定しています。内容は、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診となります。平日に都合のつかない人は、この機会を利用してください。



い
た
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会

菜の花の納豆サラダ

新玉ねぎと菜の花を納豆ドレッシングでいただく春らしいサラダです。玉ねぎは水にさらさず、そのまま食べて食べる方がより血液サラサラ効果があります。

材料(4人分)

新玉ねぎ	50g
菜の花	120g
ミニトマト	8個
ひき割り納豆	2パック(80g)
└ 酢	小さじ2
└ ①しょうゆ	小さじ2
└ マヨネーズ	小さじ2



1人分の栄養価

エネルギー：76kcal
たんぱく質：5.3g、脂質：3.6g
カルシウム：66mg、塩分：0.5g

作り方

- ① 玉ねぎはできるだけ薄くスライスし、そのまま15分以上おく。
- ② 菜の花は熱湯でさっと茹で、冷水に取って水気を絞る。根元を少し落として3cm長さに切る。
- ③ ミニトマトは4つ割り(小さければ半分)に切る。
- ④ 納豆に①を混ぜて納豆ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③の野菜を器に盛り、納豆ドレッシングをかける。