



検(健)診を受けましょう！

～『平成29年度検(健)診受診のごあんない』を発送しました～

問保健センター ☎ 52-4999

「自覚症状がないから検(健)診は受けなくても大丈夫」と考えている人はいませんか。

山口県のがんによる死亡状況は昭和56年以降、死亡原因の第1位となっています。また、年齢別にみると全国の傾向と同様に30歳代から上昇傾向にあり、特に50歳から69歳の死亡率が高くなっています。(人口動態統計より)

がんや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。そこで早期発見・早期治療のために、定期的に検(健)診を受け、自分の体を知ることが大切です。

田布施町健康増進計画の『生活習慣病・がん対策』『歯の健康』の領域では、定期的に検(健)診を受けることを推進しています。

◇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し込みは、4月24日(月)が期限です。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申込書を世帯ごとに配布しています。詳細は『平成29年度検(健)診受診のごあんない』を参照のうえ、お申し込みください。

※転入などで申込用紙がない人は、保健センターへご連絡ください。

◇休日の検診について

9月24日(日)に総合検診を予定しています。

総合検診では、がん検診(胃がん・大腸がん)・特定健康診査(町国民健康保険加入者のみ)を実施します。

特に大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありません。早期発見・早期治療で95%以上が完治します。簡単な便潜血検査(検便)でできますので、平日に都合のつかない人はこの機会をご利用ください。

◇『がん検診無料クーポン券』と『50歳無料検診』

町では、がん検診の受診率向上を目指しています。子宮頸がん・乳がん検診の無料検診の対象者には『がん検診無料クーポン券』を送付します(7月発送予定)。

また、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。

対象者には『検(健)診受診のごあんない』を個別に送付しています。この機会にぜひ受診してみてください。



いただきます

食生活改善推進協議会

★ひじきのサラダ★

鉄分、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む『ひじき』。昔から煮物が定番の乾物ですが、一味違ったサラダはいかがでしょう。戻した状態でも売られていますので、手軽に調理出来ます。

材料(4人分)

芽ひじき (戻しひじきなら80g程度)	10g
人参	30g
きゅうり	1本
冷凍ホールコーン	30g

酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー…30kcal 鉄分…1.6mg
たんぱく質…1.1g 脂質…0.7g
カルシウム…45mg 塩分…0.5g

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、やわらかく茹でてざるにあげておく。
- ② 人参は2cm長さのせん切りにして600Wの電子レンジで2分加熱し、きゅうりは2cm長さのせん切りにする。冷凍コーンを湯通しする。
- ③ ボウルに②を混ぜ合わせ、①②を和えて、器に盛る。