

検(健)診を受けましょう

「平成26年度検(健)診受診の申込み」

を発送しました



がん検診・歯科健康診査の申し込み

町が実施するがん検診および歯科健康診査の申込みは、4月25日(金)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世帯ごとに申込用紙を配布しています。詳しくは、「平成26年度検(健)診受診の申込みについて」をご参照ください。
*転入等で申込用紙がない人は、保健センターへご連絡ください。

■前立腺がん検診と歯科健康診査について

今年度より町では、前立腺がん検診と歯科健康診査が始まります。

「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから検(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。がん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。生活習慣病の早期発見・早期治療のためには、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。



健康づくり推進キャラクター

この機会に受診してみませんか。

	前立腺がん検診	歯科健康診査
対象者	50歳～75歳未満の男性 (平成26年4月1日現在)	40・50・60・70歳 (平成26年4月1日現在)
内容	血液検査(P S A検査)	むし歯、歯周病健診 個別指導

■がん検診無料クーポン券

がん検診の受診率の向上を目指して、対象者にごがん検診(子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診)を無料で受けることができる「がん検診無料クーポン券」を配布しています。対象者に個別通知いたします。(7月頃に配布する予定です)



★小松菜の蒸しパン★

おやつで手軽にカルシウム補給♪
小松菜の春らしい彩りと、もちもちの食感が楽しい一品です。

食生活改善推進協議会

いただきます

材料(4人分)

小松菜	30g
④ { 薄力粉	50g
ベーキングパウダー	2g
卵	50g
三温糖	20g
豆乳	50ml
サラダ油	大さじ 1/2
甘納豆	15g

作り方

- ① 小松菜は、ゆでて細かく刻み、すり鉢でする。
 - ② ④は合わせて、ふるっておく。
 - ③ ボウルに卵を溶いて、三温糖を加え、よく混ぜる。さらに、豆乳、サラダ油を加え、よく混ぜる。
 - ④ ③に②を加え、粉っぽさがなくなったら、①を入れて、ざっくり混ぜる。
 - ⑤ 蒸し器に入る大ききの型に、薄く油を塗り、④を7分目くらいまで入れる。甘納豆をトッピングして、蒸し器で10～12分蒸す。
 - ⑥ 中心部まで火が通ったら、型から取り出し、人数分に切り分ける。
- (※型は、アルミカップなどを使ってもOK)

1人分の栄養価

エネルギー…121kcal
たんぱく質…3.7g 脂質…3.6g
カルシウム…27mg 塩分…0.1g