



がん検診を受けましょう

～令和元年度のがん検診の補助が始まりました！～

問保健センター ☎52-4999

『がん』は、日本人の2人に1人が発症と言われていますが、早期に発見し、治療をすれば治る確率が高いとも言われています。

そこで重要になるのが、がん検診です。早期発見のためには、症状のないときにこそ、定期的ながん検診を受けることが大切です。

■田布施町のがん検診の受診率

田布施町のがん検診受診率は、平成29年度では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんは県内で3位と高くなっていますが、子宮頸がんの受診率は、県内11位と受診率が低い状況です。(右表)

◇がん検診の受診率表

検診	田布施町	県平均	県内の順位
胃がん検診	9.3%	3.8%	3位
肺がん検診	25.7%	14.1%	3位
大腸がん検診	20.4%	13.9%	3位
子宮頸がん検診	20.2%	22.7%	11位
乳がん検診	22.8%	17.3%	3位

がん検診を受けられた人に話を聞いてみました！

Q1：検診を受けようと思われたきっかけを教えてください。

- ・がん検診の案内がきて、『自分も検診を受ける年になったんだ』と思い受診しました。
- ・自分自身の体調について考えていた時に、町から『50歳無料検診』の案内がきて受診を決めました！
- ・クーポン券が届いて受けようと思いました。
- ・お母さんに誘われて、今日は一緒に来ました。
- ・同窓会で、「知り合いが、がんになった」という話題から「がん検診を受けた方がいいよね」ということになり、今ではLINEの同窓会グループで、「がん検診を受けたよ」、「異常がなかったよ」と報告しあっています。
- ・今までに受けたことがなく、テレビで芸能人ががんになったニュースを見て、若くても「がんになるんだ」と思い、年齢的にも不安があったから。

Q2：集団検診または個別検診を選ばれた理由を教えてください。

【集団検診を選んだ理由】

- ・自分で日程調整して、予約してということがなく気軽に受けることができるからです。
- ・待ち時間が病院に比べると短いから。
- ・知り合いと一緒に来ました。知り合いと一緒にならば、待ち時間もそれほど気にならないからです。

【個別検診を選んだ理由】

- ・かかりつけ医だから。
- ・自分の予定が空いている日を選んで受けることができるからです。



Q3：がん検診を受けたことがない人に一言
お願いします。

- ・何かがあったとき、辛いのは自分だけでなく、家族も辛いです。検診は、自分のためだけでなく、家族のためにも受けてほしいです。
- ・面倒と思うかもしれませんが、健康と思っているうちから、早期発見のために年に1回は受けた方がいいと思う。異常がなければ安心だし、もしも何かあっても早めに対処することができるので、受けた方が自分のためになると思います。
- ・思っているよりも簡単に受けることができるし、なによりも受けると安心感があるので挑戦してほしいです。

■がん検診を受診した後が大切です！

がん検診の結果、『要精密検査』と通知を受けた場合は、必ず精密検査を受診しましょう。精密検査の必要がない場合も毎年（子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回）検診を受けることが大切です。

また、気になる症状があるときは、次の検診を待たず、医療機関を受診するようにしましょう。

※個別検診の受診票は6月末に発送しています。また、胃がん・大腸がん検診は8月末に、肺がん検診は10月始めに受診票の発送を予定しています。9月29日には、胃・大腸・乳・子宮頸がんの総合検診を実施します。がん検診を希望する人で、申込みをしていない場合は、保健センターにご相談ください。

保健センターを
ご存知ですか？

「保健センターはどこにあるんですか？」と尋ねられることが多いのですが、保健センターは西田布施公民館の中にあります。

保健センターでは、健康相談・健康教育・がん検診などを行ったり、妊娠期から子育て期にわたる相談や支援など町民の皆さまの健康増進のお手伝いをしています。



健康・栄養相談や妊婦・育児相談などは定期的な相談日を設けていますが、気になることなどがあれば、相談日に限らず、お気軽にご相談ください。



いただきます

食生活改善推進協議会

帆立貝柱の簡単おこわ

炊飯器でもち米を炊くときの水加減は、うるち米よりも少なめに炊くのがポイントです。また帆立貝柱の缶詰を使うことでいつでも簡単に味わい深いおこわができます。

材料（4人分）

もち米	280g	
水	260cc	
帆立貝柱缶	1缶 (65g)	
冷凍グリーンピース	30g	
茹でたけのこ	50g	
生姜	15g	
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2

作り方

- ①もち米は手早くといでザルにあげておく。
- ②茹でたけのこは1cm角に切る。生姜はせん切りにする。帆立貝柱缶は身と缶汁に分けておく。冷凍グリーンピースは熱湯をかけておく。
- ③炊飯器にもち米を入れ、調味料と缶汁と水を加えて300ccにしたものに加え、茹でたけのこ、生姜、帆立貝柱を入れて、炊飯する。
- ④炊き上がったらグリーンピースを混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー…291kcal
たんぱく質…8.8g 脂質…1.0g
カルシウム…17mg 塩分…0.6g

得する健康講座

「脂質異常が気になるあなたへ」

健診を受けて「ちょっとコレステロール・中性脂肪が高いですね」と言われたことがありますか？



そんなあなたに、お得なお話です。やってみたくなる食事の改善方法を準備しています。是非、講座に参加してより健康になりましょう。

◇日時 9月27日(金)

午後1時30分～午後3時

◇場所 西田布施公民館

◇対象者

健診の結果脂質異常の指摘を受けた人(治療をしていない人)、興味のある人

◇講師

管理栄養士・保健師

◇内容

脂質異常の病態、食事と運動の話

◇受講料 無料

◇申込方法

講座の前日までに保健センターへ連絡

『こころの相談』のご案内

『自分に自信がない』『何もやる気がおこらない』『子育てに自信がない』など、困ったり悩んだりしていることはありませんか？

秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

また、認知症のご相談を受付けています。家族の方もご相談ください。

◇内容

地域生活支援センターの相談員による個別相談

◇相談日

毎月第4水曜日

(祝祭日・年末年始を除く)

◇時間

午後1時30分～午後3時

◇場所 西田布施公民館

◇申込方法

相談日前日までに保健センターへ連絡

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

毎日食べている家庭の食事には、食中毒が発生する危険性がたくさん潜んでいます。次の6つのポイントに注意して食中毒を予防しましょう。

◇食品を購入するとき

- ・肉・魚は水分がもれないようにそれぞれ包む
- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・寄り道をしないでまっすぐ帰ろう

◇家庭で保存するとき

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる
- ・冷蔵庫の中に詰めすぎないように(目安7割程度)

◇下準備のとき

- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使用
- ・こまめに手を洗う
- ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒を
- ・ゴミはこまめに捨てる

◇調理のとき

- ・加熱は十分に(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)
- ・台所は清潔にする

◇食事のとき

- ・食事の前に手を洗う
- ・長時間放置しない

◇残った食品は

- ・手洗いで、清潔な器具で容器に移して保存
 - ・早く冷えるように小分けにする
 - ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- ※厚生労働省ホームページより抜粋しています。

