



令和4年度のがん検診について
～新型コロナウイルスへの感染を心配して受診を控えていませんか～

☎保健センター ☎52-4999

『がん』は日本人の2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。早期がんは無症状であることがほとんどですが、定期的ながん検診を受けることで早期発見・早期治療につながります。また、検診による早期発見で約9割が治るといわれています。

町が実施する検（健）診は、受診費用の約7割以上を町が助成しますのでお得に受診することができます。この機会にぜひ、ご利用ください。

■がん検診を申し込みましょう

申込書は、3月末に各世帯主宛に郵送します。

※令和4年4月1日現在で、40歳以上の男性と20歳以上の女性が対象です。

申込書に検診の希望日などを記入し、必ず期日までに申し込んでください。

※準備の都合などにより、予約の変更・取り消しは受診日の1か月前までにご連絡ください。

■田布施町のがん検診の特徴

◇年齢により検診を無料で受けることができます

50歳無料検診は、町が独自で行っています。

◇集団検診では各種がん検診を同日に受けることができます

検診は公民館などで受診する集団検診と、医療機関で受診する個別検診があります。

令和2年度から集団検診にて胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診をすべて同日に受けることができるようになりました。同日受診を可能にしたことで、前回の集団検診と比べて受診者数が1.4倍に増加した検診もありました。

対象年齢	無料になるがん検診の種類
20歳（平成13年4月2日～平成14年4月1日）	子宮頸がん
40歳（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日）	乳がん
50歳（昭和46年4月2日～昭和47年4月1日）	胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん

※新型コロナウイルス感染症の流行状況などにより、日程などを変更する場合があります。その際は、町ホームページなどでお知らせします。



いただきます

サバのアングリーズ

田布施町食生活改善推進協議会

学校給食メニューをヒントに、不飽和脂肪酸を多く含む、コレステロールを下げる効果のある青魚を使った料理です。パン粉を後付けすることでカロリーカットになっています。魚が苦手な人も食べやすいので、いろんな魚で試してみてください。

材料（4人分）

- サバ（生）切り身 60g × 4切れ
- 生姜おろし汁 ひとかけ分
- 酒 大さじ1/2
- 片栗粉 30g
- 揚げ油 適量
- ウスターソース 大さじ1・1/2
- 砂糖 大さじ2/3
- 水 大さじ1
- パン粉 20g
- レタス 2枚
- ミニトマト 4個

1人分の栄養価

エネルギー…242kcal
たんぱく質…13.3g 脂質…13.8g
カルシウム…15mg 塩分…0.8g

作り方

- ①サバの切り身に生姜おろし汁、酒で下味をつける。
- ②パン粉をフライパンで乾煎りする。中火できつね色に色づくまで加熱する。
- ③ウスターソースと砂糖、水を小鍋に入れさっと煮立て、ボウルなどの容器に移す。
- ④①の水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。③のソースをからめ、②のパン粉をまぶす。
- ⑤洗ったレタスをちぎり、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

献立提供…上野麻利子先生