



## 平成20年度 成人を対象とした各種 がん検診が始まります

4月から各地区を会場に、成人対象の各種がん検診が始まります。

検診内容と対象年齢は、下表のとおりです。詳しい検診日程は、別途お届けする健康カレンダーなどをご覧ください。

### 《受診のときの持参物》

- ・ 受診票綴
- ・ 健康手帳
- ・ 各検診費用(74歳までの人)
- ・ その他検診に必要な検体

過去2年間に一つでも市の検診を受けた人と、今年度40

歳になる人(子宮がん乳がん検診を除く)には、受診票綴をお届けします。

検診を希望する人で、手元に受診票綴がない人や、対象年齢外で受診を希望する人は、市健康づくり推進課までご連絡ください(直接検診会場へお越しいただいても受診できます)。

※平成20年度から、検診受診料が必要な年齢が変更となっています。

■問い合わせ先  
市健康づくり推進課  
☎0869-26-5962

検診名	受診料	検診内容	備考	対象年齢
結核検診	400円	胸部間接レントゲン撮影		65歳以上
肺がん検診	800円	喀痰検査(痰中のがん細胞の有無) ※結核健診と同時に実施		40歳以上
胃がん検診	1,000円	バリウムによるレントゲン撮影(胃透視)		40歳以上
大腸がん検診	300円	検便による潜血反応検査 ※検査セットは胃がん検診会場販売 ※結核肺がん検診会場で検査セット回収	別途容器代200円必要	40歳以上
子宮がん検診	1,000円	子宮頸部細胞診、視診		20歳以上 女性
乳がん検診	300円	医師による視触診		40歳以上
	1,400円	マンモグラフィ[レントゲン]検査(希望者のみ) ※視触診を含む	希望者は毎年受診可	女性

※平成20年度中に75歳以上になる人は無料です。

## わたしの健康法

わたしがウォーキングを始めるきっかけとなったのは、早いもので14年前になります。検診の時、「血糖値が少し高いようなので、歩いてみたら」という保健師さんの一言からでした。できることから始めてみよう、自分の健康は自分で守らなければと思ひ、やる気があればどんなことも必ずできる「精神一到」の気持ちに胸を、努力と信念で頑張り今日に至ります。今日まで継続できたのも、自分流に歩いたからです。

無理をせず、自分のペースで少し速めの速歩で往復1時間ぐらい歩きます。山と海に囲まれた緩やかな坂道を登ったり下ったりしている時に、ふと目に入る山すその山百合、かれんに咲く小花、また朝焼けの光る海に時を忘れることもあります。

山桜が咲き、ウグイスの鳴く季節から木枯らし吹く季節へと、四季循環する移ろいを感じます。四季の織りなす光景を見なが



仲良くウォーキングを楽しむ福江さん夫婦

ら、自然への感謝と今日無事歩けることに感謝。いつまで歩けるのかと先のこととは考えず、一日一日を大切に明日を楽しみにと、歩足が進みます。今日もすれ違うウォーキング仲間たちと「おはよう」の

あいさつが、静かな山間に響きます。ストレスも解消され、一石二鳥です。今朝も、今年から始めた主人と「行くよ」と声をお互いに掛け合い、ほほをなでるさわやかな風に気持ちも軽々と元気に歩きました。14年間と半年になりますが、「今まで無事歩かせていただきありがとうございます。15年目もよろしくね」と願いながら…。これからも夫婦仲良く新しい明日に向かって頑張ります。

福江八重子さん(牛窓町鹿恋)

## 旬のごちそう



【春キャベツのピリ辛納豆あえ】

### ●材料(4人分)

- 春キャベツ ..... 250g
- 三つ葉 ..... 50g
- 納豆 ..... 100g
- (A) { しょうゆ ..... 大さじ1
- みりん ..... 小さじ1
- 豆板醤 ..... 小さじ1/2

### ●作り方

- ① 春キャベツはざく切りにし、さっとゆでておく。
- ② 三つ葉は3cmくらいに切り、ゆでておく。
- ③ 納豆に(A)を混ぜ、①と②をあえる。

市栄養委員会 邑久支部  
今田博子さん(邑久町下山田)

三つ葉の代わりに菜の花にすると、一層、春らしい一品になります。  
固めにゆで、春キャベツの食感を楽しんでみてはいかがでしょうか。

