



平成21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等をご覧ください。

《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（子宮がん乳がんを除く）には、受診票綴をお届けします。

退職などにより、市の検診を希望する人や、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頂いても受診できます）。

大腸がん検診は、検便による検査のため、事前に専用容器の購入が必要です。一組200円で購入してください。

■ 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	無料	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) ※結核検診と同時に実施		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)		
大腸がん検診	300円	検便による潜血反応検査 ※検査容器は胃がん検診会場などで販売 ※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	20歳以上 女性
子宮がん検診	1,000円	子宮頸部細胞診、視診		
乳がん検診	300円	医師による視触診	希望者は毎年受診可	40歳以上 女性
	1,400円	マンモグラフィ[レントゲン]検査(希望者のみ) ※医師による視触診を含む		

※平成21年度中に75歳以上になる人は無料です。

栄養教室に参加して思うこと

料理について日頃から興味があつたわたしは、市健康づくり推進課が行っている栄養教室に参加しました。

6月に開講した教室は、調理実習が主ですが、料理だけでなく健康体操や口の健康についても教わり、計9回の教室に休むことなく、皆勤賞で出席しました。

内容としては、普段よく耳にする「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」について知識を教わり、高脂血症、肥満、高血圧、骨粗しょう

う症などの病気の予防食を、いろいろ献立に沿って調理実習しました。最初は、調理器具の置き場さえ分からず、右往左往しましたが、受講者のみんなと一緒に料理の回数を重ねていくうち、次第に打ち解け、和気あいあいと楽しむことができました。料理の楽しさをあらためて感じ、わたしにとつての収穫となりました。

我が家には、中学1年と小学4年の食欲旺盛な子どもがいますが、1つのプレートの中に盛り付けを工夫し、肉や

魚などの「赤」、野菜の「緑」、ご飯の「黄色」と色合いも考え、バランスの取れた食事を取り入れています。

また、朝ごはんは必ず食べるようにし、パン好きな子どもたちですが、おかずとみそ汁など和食のご飯メニューの日を多くしています。

料理は栄養面だけでなく、一緒に食べると「和」が広がると考えをめぐらせながら、真心込めて家族の料理を作ります。



栄養教室に参加した皆さん（後列右から3人目が根岸さん）

旬のごちそう



【春キャベツとニラの春巻 カレー風味】

- 材料(4人分)
- 春キャベツ(1.5cm角に切る) …… 300g
 - ニラ(2cmに切る) …… 100g
 - ツナ缶(汁気をきる) …… 160g
 - ピザ用チーズ …… 30g
 - マヨネーズ …… 大さじ1強
 - カレー粉 …… 小さじ2
 - (A) かたくり粉 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - (B) 小麦粉 …… 大さじ1
 - 水 …… 大さじ2
 - 春巻きの皮 …… 10枚
 - 揚げ油 …… 適量

- 作り方
- ① ボウルにキャベツとニラ、ツナ缶、チーズを入れて、Aの調味料と一緒に混ぜる。
 - ② Bを混ぜ、小麦粉のりを作っておく。
 - ③ ①の具を10等分し、春巻きの皮に乗せ、②で作ったのりを皮の縁に付けて巻く。
 - ④ 揚げ油を中温に熱し、③を入れて返しながら3～4分、色よく揚げる。

市栄養委員会 邑久支部
木村千代美さん(邑久町庄田)

春キャベツがたっぷり入った春巻きです。具を炒めないで、とても簡単。また、具にしっかりと味が付いているので、何もつけずに食べてみてください。

