

# 健康 ライフ



## 年に一度は検診を受けましょう

### 平成22年度各種検診時期のお知らせ

市民の皆さんの健康増進のために、毎年各地区で実施している各種検診の時期が決まりましたのでお知らせします。

平成22年度は下表の予定で実施します。



検診で健康状態のチェックを忘れずに！

法・検診料は医療保険者によつて異なりますので、受診を希望する人は、ご加入の医療保険者へお尋ねください。

● 検診日程・検診料などの詳細は、本紙4月号折り返みチラシでお届けする予定の「健康づくりガイド」でお知らせしますので、ご確認ください。

● 退職などの理由で、平成22年度から、市が実施するがん検診を希望する人や対象年齢外で受診を希望する人は、健康づくり推進課までお気軽にご連絡ください。

■ 問い合わせ先  
健康づくり推進課

☎ 0869-26-5961

### 平成22年度に実施予定の各種検診（集団検診）一覧

検診名	検診内容	対象年齢	牛窓地域	邑久地域	長船地域
胃がん検診	バリウムによるレントゲン撮影（胃透視）	40歳以上	4～5月 10日間	4月 14日間	4月 8日間
大腸がん検診	検便による潜血反応検査 ※結核肺がん検診会場で回収		6～7月 地区巡回 4日間	6月 地区巡回 5日間	5～6月 地区巡回 3日間
肺がん検診	喀痰検査（希望者） ※結核検診と同時に実施	65歳以上	4月 5日間	5～6月 10日間	4～5月 5日間
結核検診	胸部間接レントゲン撮影				
子宮がん検診	子宮頸部細胞診、視診	20歳以上	4月 5日間	5～6月 10日間	4～5月 5日間
乳がん検診	医師による視触診 マンモグラフィ検査（希望者） ※視触診含む	40歳以上 女性			
肝炎ウイルス検査	血液検査（希望者）	40歳以上	※特定健康診査として実施 （個別健診実施期間は6～7月）		
前立腺がん検診	血液（PSA）検査（希望者）	40歳以上	7月 5日間	6～7月 6日間	6月 4日間
特定健康診査	身長、体重、肥満度、血圧、尿検査、血液検査、医師診察	40～74歳			
後期高齢者健康診査		75歳以上			

※ご加入の医療保険者からのご案内となります。市国民健康保険加入者へは、市からご案内します。

### 松本登志子さん（牛窓町牛窓）

## わたしの健康と若さの秘訣

青く輝く瀬戸内海。その瀬戸内海を望む高台に建つ牛窓の住まいへ、主人の定年退職を期に大阪から転居して10年。四国から呼び寄せた両親を、多くの皆さんの温かさに支えられ、みとることもできました。

今では、3年前から健康のためと始めて始めた歌謡教室が、毎日の日課となっ

ています。

教室では、まず、おへその上に手を置き、おなかから声を出し、遠くの山に届くような気持ちで発声練習を続けています。そして、週3～4日、約1時間かけてオリイブロードの坂道を歩くことで、息切れするところがなくなりました。



歌の衣装もバッチリ！（松本さん）

老人会や介護施設からの依頼で、歌のボランティアにも行っています。歌うことで、多くの人と出会うことができ、「上手やね」と言われると心に元気が出てきます。先日は、中四国歌謡選手権大会で審査員特別

賞を頂くことができました。わたしが日ごろ心掛けて

いるもう一つの健康法、それが食事です。調理するときの油は、全て植物性のオリーブ油を使っています。

また、塩分の取り過ぎに気を付けるようにして、うどんなどの汁物は、具だけ食べて汁を残すようにしています。

食材は、趣味の釣りで調達。温かい日には、近くの海へ夫と一緒に釣りに行く

こともあります。釣れる魚は、メバル、アイナメ、キスなど小さい魚ですが、とても新鮮です。

新鮮で旬の食材は、栄養が満点です。そんな生活のおかげか、高かったコレステロール値も今ではすっかり良くなりました。

七十一歳を迎えるわたしですが、認知症にならないためにも、いつまでも心もからだも若々しく過ごせるよう、この生活を続けていこうと思います。



### 【春キャベツの春巻きとサラダ】



#### ◆材料 春巻き（10個分）

- 春キャベツ…400g
- 豚肉…50g
- ニラ…30g
- カレー粉…小さじ1
- サラダ油…大さじ1
- 塩・こしょう…適量
- ニンジン…20g
- 春巻きの皮…10枚
- 小麦粉…適量
- しょうゆ…少々
- 揚げ油…適量

#### ◆材料 サラダ（4人分）

- 春キャベツ…250g
- キュウリ…1本
- レモン…1/2個
- ニンジン…20g
- 塩・ゴマ…少々

#### ◆作り方（春巻き）

- ① キャベツは太めの千切り、ニンジンは細めの千切り、豚肉は細めに、ニラは3cmにそれぞれ切る。
- ② フライパンに油を引いて豚肉を炒め、色が変わったらニンジンを炒め、しんなりしたところで、キャベツ、ニラを加えて炒める。
- ③ 塩、こしょう、カレー粉で味を付け、隠し味にしょうゆを少々入れて味を調える。
- ④ あら熱を取り、10等分して、春巻きの皮できっちり包み、巻き終わりに水で溶いた小麦粉を付けてしっかり閉じる。
- ⑤ 180度の油で、カリッと揚げたら出来上がり。

#### ◆作り方（サラダ）

- ① キャベツの軸は薄切りに、葉は一口大にちぎる。キュウリは小口切り、ニンジンは細めの千切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩を入れて全体を混ぜる。しんなりしたら水気を絞り、レモンの絞り汁を掛けて器に盛り、ゴマを振り掛ける。

キャベツ・レモンは瀬戸内市の特産品です。春キャベツは葉質が柔らかく生食向きですが、サッと火を入れたり、軽く塩をすることで目先が変わり、子どももたくさん食べられます。また、胃炎や潰瘍の改善にも効果があるといわれています。



川崎貞江さん（瀬戸内べじたぶる）