



健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

# がん検診を受けましょう

## 「国保総合健診」「がん総合検診」もご利用ください

わが国において、がんは昭和56年から死亡原因の第1位を占めています。がんによる死亡者数は全国で年間30万人を超え、3人に1人が「がん」が原因で亡くなっています。

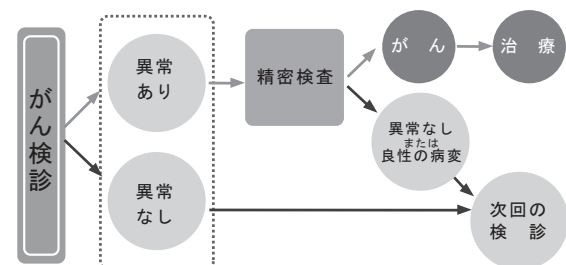
がんを早期発見するために

がんは早期に発見することで、その治療は軽いもので済み、完治する可能性が高くなります。

胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんなどのがんは、検診を受けることで早期に発見できます。

また、検診では、がんになる前の状態（前がん病変）が発見されることもあります。このような前がん病変は、適切な治療を行うことで、がん

化を防ぐことができます。検診の結果が届いたら、すぐに内容を確認し、「精密検査が必要」とされた場合には、できるだけ早く医療機関で検査を受けることが大切です。



がん検診受診から治療までの流れ

### 国保総合健診・がん総合検診

市では、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんについて、検診を行っています。これらを個別で受診する場合は、予約は不要です。

平成24年度から、これらの

検診を、まとめて半日で受けられることのできる「国保総合健診」「がん総合検診」を行います。いずれの検診も日曜日を実施しますので、平日の受診が難しい人は、ぜひご利用ください。

受診には予約が必要です。事前に申し込んでください。受付は先着順で、定員になり次第締め切ります。

また、3月中旬に、特定の年齢・性別の人に、乳がん・子宮頸がん・大腸がんの検診無

料クーポン券を送付していただきます。検診を受診する際にご利用ください。

検診についての詳しい内容は、本紙に折り込みの「健康づくりガイド」をご確認ください。

■問い合わせ先  
健康づくり推進課



## 栄養について楽しく学んでみませんか 栄養教室を開催します

市では、毎月、健康づくりに役立つ講話を聞き、調理実習を行う栄養教室を開催しています。

講話は、食事だけでなく、運動や休養などについて、それぞれの分野の専門家を講師に招いて行い、健康づくりに関する総合的な知識を身に付けることができます。

調理実習では、旬の食材を使用し、季節感を楽しむことのできる料理を作ります。

栄養について楽しく学んで、日々の生活に生かしてみませんか。

### ▽日時

平成24年5月／平成25年2月  
毎月第3金曜日  
午前9時30分～午後0時30分

### ▽対象者

瀬戸内市に在住で、全10回の教室全てに参加できる人  
※託児サービス有り

講話演題（予定）
暮らしの中の食品衛生
歯の健康
ストレスとの付き合い方
食品表示と食品安全
気軽にできる運動
生活習慣病予防について



健康づくり講話(上) / 栄養バランスを学ぶ調理実習(下)

▽定員 25人(先着順)

▽参加費 1回につき300円(材料代)

▽申込期限 5月7日(月)

▽問い合わせ・申込先  
健康づくり推進課

## 瀬戸内市の味

### レタスの肉納豆のせ



- ◆材料(4人分)
- レタス(1玉)
  - 塩(ひとつまみ)
  - ネギ(70g)
  - キャベツ(1枚)
  - 納豆※(2パック)
  - ショウガ(2~3枚)
  - しょうゆ(少々)
  - ごま油(大さじ1)
  - 合いびき肉(100g)
  - ニンジン(60g)
  - エノキ(100g)
  - ニンニク(1かけ)
  - かつおパック(2パック)
  - サラダ油(小さじ1)
  - 納豆のたれ(2袋)
  - みそ(30g)
  - 砂糖(ひとつまみ)
  - トウバンジャン※ 適量

※納豆は、小粒またはひきわりを使う。  
※トウバンジャンは、ラー油でも良い。

### ◆作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ごま油でさっと炒め、塩をふる。
- ②ネギは小口切り、ニンジンは千切り、キャベツはさっとゆでてみじん切り、エノキは1cmに切る。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油とニンニク、ショウガを入れて火にかける。香りが出たら合いびき肉を加えて炒める。色が変わったら、ネギ、ニンジン、キャベツ、エノキを加えて炒め、野菜がしんなりしたらAで味を付ける。しょうゆで香りを付けて火を止め、納豆とかつおを加え混ぜる。
- ④①を皿に盛り、③を上のにせる。

### 今日のレシピは

朝倉美智子さん(瀬戸内べじたぶる)です



レタスは火を入れることで量が減り、たくさん食べられます。肉納豆は温かいご飯にのせたり、パンにチーズと一緒にのせて焼くなど、色々な料理に利用できます。

### 栄養士からのワンポイント

レタスは生で食べることが多いですが、スープやチャーハンに入れても美味しいです。傷みやすいので、1枚ずつはがして使いましょう。芯を少し切り落とし、切り口に小麦粉を塗ってペーパータオルで包み、ナイロン袋に入れて野菜室で保存すると長持ちします。

## 加齢に伴う皮膚の乾燥・かゆみ

皮膚(角層)の水分量は一定に保たれているのですが、加齢により水分量が減り、皮膚の乾燥がひどくなって、かゆみを伴う場合があります。皮脂欠乏症と言われ、空気が乾燥する秋から冬にかけて生じやすく、下肢の前面などがカサカサになり、亀のこうらのようにひび割れ、かきむしると湿疹に進行します。日常生活では皮脂を取り除き過ぎないように、ナイロンタオルなどで強く洗い過ぎないように心掛けましょう。また、保湿剤などで潤いを保つことも大切です。



(瀬戸内市民病院 皮膚科 山崎崎)

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院