



がんで命を落とさないために がん検診を受けましょう

今、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで命を落としているといわれています。

本市でも、がんは死亡原因の第1位で約3割を占めており、1年間に約1200人が、がんで亡くなっています。

がんは身近な病気であり、決して他人事ではありません。気になる症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

がん検診を受けよう

がん検診は、自覚症状がない場合に、がんなどの病気の疑いを発見するために行うものです。

がんは、早期に見つけて治療を受けることで、完全に治る可能性が高くなります。また、体への負担や経済的な負

担も、軽くて済みます。つまり、がん検診は、「がんで命を落とさない特効薬」といえます。

自分の健康を守るために、また大切な人との生活を守るために、年に一度は、がん検診を受けましょう。

必要に応じて医療機関へ

がん検診の結果は、約1ヵ月後に自宅に送付されます。詳しい検査が必要という結果が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

市が実施するがん検診

市では、職場でがん検診を受ける機会のない人などを対象に、次のとおり各種がん検診を実施しています。

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・結核・肺がん検診
- 【対象者：20歳以上の女性】
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診

生活習慣を見直そう

医療技術、治療法の進歩によって、がん患者の半分近くが治り、不治の病でなくなりつつあります。また、生活習慣を見直すことで、がんを予防できることがわかっています。たばこは、肺がんのほか喉のがん、胃がん、肝臓がん、すい臓がんなどの原因となることがわかっており、たばこを吸うことで、確実にがんになるリスクが高まります。さらにたばこは、本人だけでなく周囲にいる家族や友人、同僚などにも害を及ぼします。吸っている人は、禁煙に努めましょう。また周囲に人がいる場合には、絶対に吸わないようにしましょう。

- 【がん予防に効果がある主な生活習慣】
- ・たばこを吸わない
 - ・飲酒をする場合は節度を保つ
 - ・バランスのとれた食生活を心がける
 - ・塩分を控える
 - ・野菜を多く摂る
 - ・毎日、適度の運動をする
 - ・適切な体重を維持する



【対象者：40歳以上の男性】

前立腺がん検診（市の特定健診と同時）

を実施します。

「がん総合検診」を受けるためには、事前に申し込みが必要で、

平日に都合がつかない人は

先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。

市では、平日にがん検診を受けることが難しい人や一度にまとめて受けたい人を対象に、日曜日に「がん総合検診」を実施します。なお、市が実施するがん検診は、それぞれ1年に1回しか受診できません。「がん総合検診」を申し込む人は、各

種がん検診を受診しないよう
にしてください。

国保被保険者の人へ

また市では、40歳から74歳までの瀬戸内市国民健康保険被保険者を対象に「国保総合健診」を実施します。

この「国保総合健診」では、特定健診と各種がん検診をまとめて受けることができます。

「国保総合健診」を受けるためには、事前に申し込みが必要で、

先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。

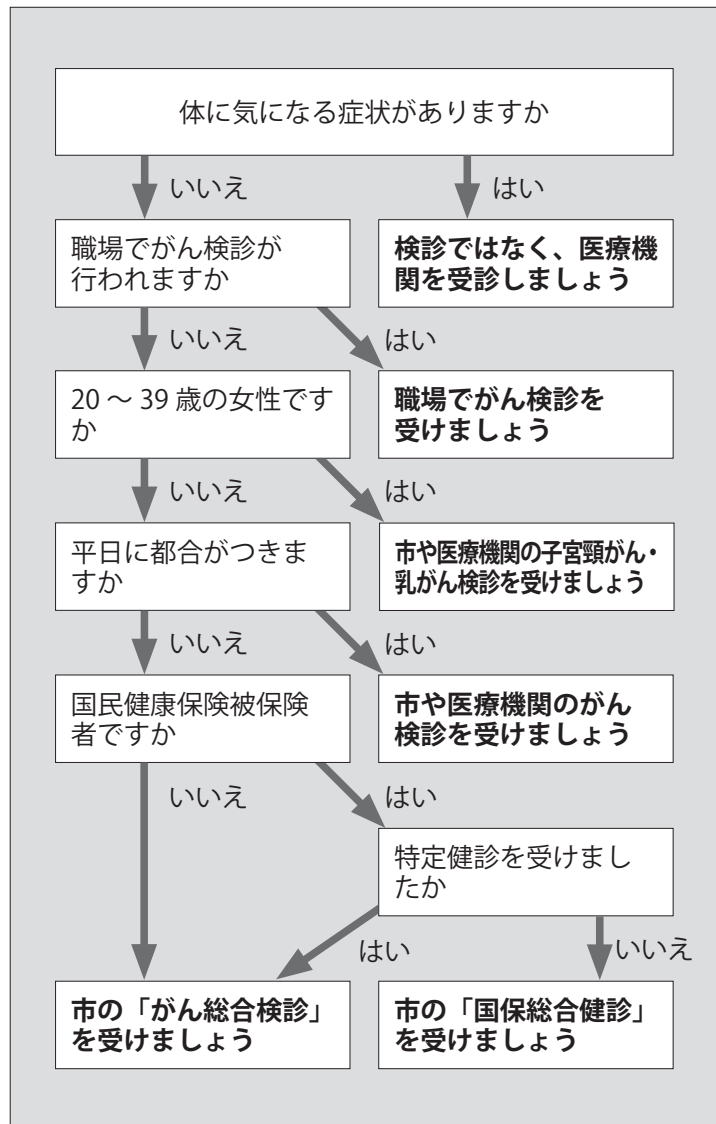
なお、「国保総合健診」を申し込む人は、特定健診と各種がん検診を受診しないよう
にしてください。

健康づくりガイドを確認

市が実施するがん検診や「がん総合検診」「国保総合健診」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。

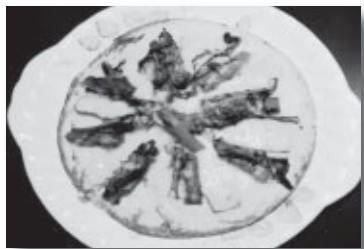
■問い合わせ先 健康づくり推進課

がん検診などの流れ（対象：40歳以上の男性、20歳以上の女性）



瀬戸内市の味

たけのこと菜の花のピザ



- ◆材料（1枚分）
- ピザ生地（冷凍）（1枚）
 - タケノコ（水煮）（50g）
 - 菜の花（50g）
 - 砂糖（小さじ2/3）
 - しょうゆ（小さじ1/2）
 - とろけるチーズ（適宜）
 - マヨネーズ（適宜）

- ◆作り方
- ①タケノコは短冊に切る。
 - ②菜の花は塩ゆでし、3cm長さに切る。
 - ③鍋に①と砂糖、しょうゆを入れて火にかけ、味をからませる。
 - ④ピザ生地にマヨネーズをぬる。上に②③を並べ、とろけるチーズをのせる。
 - ⑤200℃のオーブンで10分ほど焼く。
 - ⑥焼きあがったら取り出し、好みでしょうゆ（分量外）をたらす。

【タケノコのあくの抜き方】

外側の皮を2～3枚取り、皮のまま水洗いして汚れを落とす。頭の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に1本切れ目を入れる。鍋にタケノコがかぶるぐらいの水と米ぬか一握り、唐辛子2本程度を入れ、タケノコが浮かないように落とし蓋をして1時間ほどゆでる。串を刺してゆで具合を確認、火を止めてそのまま自然に冷ます。

今月のレシピは

鳥崎順子さん（岡山県栄養士会瀬戸内ブロック）です



ピザは洋風の食材が定番ですが、春が旬のタケノコと菜の花の和風食材でも意外とおいしく食べられます。今回はマヨネーズを使用しましたが、ピザソースでもおいしくできます。

栄養士からのワンポイント

今が旬のタケノコは孟宗竹で、成長するにつれ、繊維質が増加し、えぐみが強くなります。また、収穫してからも時間とともにえぐみが強くなり香りが抜けてかたくなるので、早めにあく抜きをしましょう。皮にはタケノコを柔らかくする成分が含まれているので、皮ごとゆでるのがポイント。米ぬかを入れるのは、タケノコのえぐみの成分を取るため、米ぬかがない時は米のとぎ汁で代用します。あく抜き後、水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存します。時々水を入れ替えれば、10日間ほど保存できます。