

# 胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がんのお知らせ

残りわずかです！  
お済みですか？  
あなたの身体を守る  
**がん検診**



9～10月に実施される、集団がん検診にお申込みいただき、ありがとうございました。

けれども、まだ受診されていない方はいらっしゃいませんか？

「どうしよう、もう住民検診終わってる。」

「10月の婦人科検診申込みを忘れちゃったわ！」

・・・という方、ご安心ください。医療機関で受診できる、個別のがん検診がございます。

## 個別がん検診一覧

| 検診名     | 実施期間   | 対象者      | 備考                      |
|---------|--------|----------|-------------------------|
| 胃がん検診   | 12月まで※ | 30歳以上の方  | 費用、内容等詳細は下記にお問い合わせください。 |
| 大腸がん検診  |        | 50歳以上の男性 |                         |
| 前立腺がん検診 |        | 30歳以上の女性 |                         |
| 乳がん検診   |        | 20歳以上の女性 |                         |
| 子宮がん検診  |        |          |                         |

※12月は大変混み合いますので、早めの受診をおすすめいたします。

「がん」の発症リスクは生活習慣病の改善で下げることができますが、早期発見・早期治療には「がん検診」は欠かせません。

「見つかったら怖いから」「今は何も症状がないから」・・・手遅れになる前に治すためには、今そのお考えの時期がベストなのです。大切なご家族のためにも、ぜひこの機会にご利用ください。

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

## 栄養コーナー ～嵐山の味メニュー67～

### かぼちゃのポタージュ

かぼちゃにはβ-カロチン（ビタミンA）のほか、ビタミンB群、C、カルシウム、鉄などがバランスよく含まれています。

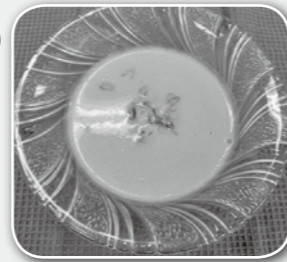
なかでも、含有量の多さで目をひくのがβ-カロテンです。β-カロテンには免疫力を高め、体を酸化から守る抗酸化作用があり、かぜなどの感染症やがんを予防する効果があるといわれています。脂溶性のビタミンなので、油と一緒に調理することで吸収率が高まります。

#### <1人分の栄養価>

エネルギー 150kcal  
たんぱく質 4.2g 脂質 9.7g  
カルシウム 78mg 塩分 1.0g

#### <材料>6人分

かぼちゃ 1/4個（正味400g）  
玉ねぎ 中1/2個  
牛乳 1と1/2カップ  
生クリーム 1/2カップ  
オリーブオイル 大さじ1/2  
固形スープの素 1個  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
あさつき 適量



#### <作り方>

- ①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切る。水をふりかけてラップをふわりとかけ、電子レンジで約5分加熱する。
  - ②玉ねぎはうすくスライスする。オリーブオイルで炒め、水2カップ、固形スープの素を加えて煮る。
  - ③かぼちゃ、玉ねぎを煮汁ごとミキサーにかける。
  - ④鍋に戻し、牛乳を加えて塩・こしょうで調味する。
  - ⑤仕上げに生クリームを加えて器に盛り、あさつきの小口切りを浮かべる。
- （協力：嵐山町味の会）

## 特定健診は、お済みですか？

受診期間  
平成25年12月まで

高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病を予防する特定健診。

もう受診されましたか？

生活習慣病は自覚症状がなくても進行しているかもしれません。毎年定期的に特定健診を受診することで健康状態を確かめるようにしましょう。

### 特定健診を受けられる方

- ・嵐山町国民健康保険にご加入で40～74歳の方
- 特定健診受診券がない・失くしてしまった  
再交付できますので、お気軽に健康いきいき課健康管理担当までお問い合わせください。
- ご注意ください  
人間ドック・併診ドックを申込みされた方は除きます。

現在、治療中の方も  
対象です！

### 受診方法

- ・比企医師会加入の特定健診実施医療機関で12月までに受診してください（事前予約必要）。
- ※詳しくは受診券と同封の医療機関名簿をご覧ください。

（持ち物）  
受診券、保険証  
自己負担金 900円

## 特定保健指導がはじまります！

対象の方には  
通知が届きます

特定健診や人間ドック等を受けられた方を対象に、メタボリックシンドローム改善・予防のため特定保健指導を実施しています。

毎日の食事や運動などについて、保健師や管理栄養士といっしょに振り返ってみませんか。

内容・日程／詳しくは案内通知をご確認ください。

実施場所／健康増進センター  
自己負担／なし

風邪を引かなくなるなど、体調もよくなりました。以前はどこかへ行くために歩いていましたが、今は歩くためにでかけるようになりました。

### 特定保健指導利用者の声

野菜料理を1皿加え、ゆっくり食べるようになりました。今後も腹囲を減らすために続けていきたいです。



問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716