



# 9月はがん征圧月間 がん検診、忘れずに受けていますか？

皆さん、がん検診は定期的を受けていますか？がんは、日本人の死因の第1位で2人に1人ががんにかかると言われていています。がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気です。早期に発見して、適切な治療を行うことで、高い確率で治ります。早期発見、早期治療のためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。家族や身近な人などにも声をかけて、がん検診を受けましょう。

安心が見つかる



## 市が実施しているがん検診(集団検診)

9月から市のがん検診が始まります。

がん検診を受診する機会がない人は、ぜひ市のがん検診をご利用ください。

項目及び対象年齢と受診間隔	検診方法	
【結核・肺がん検診】 40歳以上の人(年に1回)	胸部レントゲン検査	肺全体をエックス線で撮影する検査です。
	喀痰細胞診(喫煙者)	痰にがん細胞が混ざっていないかを調べます。
【胃がん検診】 40歳以上の人(年に1回)	バリウム検査	バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲みエックス線で胃の形や粘膜を撮影します。
【大腸がん検診】 40歳以上の人(年に1回)	便潜血反応検査	自分で2日間の便を採って提出するだけの簡単な検査です。
【乳がん検診】 40歳以上の人(2年に1回)	マンモグラフィ検診	乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。
【子宮頸がん検診】 20歳以上の人(2年に1回)	子宮頸部細胞診	子宮の入り口を軽くこすって細胞を採り、異常な細胞がないか調べます。検査時間は15分程度。個人差はありますが痛みはほとんどありません。

☆胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診は**予約制**です。

☆その他の検診日程や詳細については、「3年度東かがわ市検診日程表」(5月号広報と同時配布)や市ホームページにて確認してください。

☆気になる症状があれば、検診を待たずに医療機関を受診してください。

☆右記QRコードから、市ホームページのがん検診ページにアクセスできます。

☆新型コロナウイルス感染症の発生及び拡大の防止に伴い、検診の実施が延期または中止になる場合がありますので、ご了承ください。

☆検診は、感染症予防対策(換気、消毒、マスク着用など)を講じて実施しますので、ご協力をお願いします。



問合・申込先 保健課 健康づくりグループ TEL 26-1229



## ベジチャレ☆レシピ

～1日に5皿は野菜料理を食べましょう～

### カボチャのミニピザ

カボチャには、粘膜や皮膚の健康を保つβ-カロテン、動脈硬化などの予防が期待できるビタミンEが豊富に含まれています。今回、ご紹介するレシピは手作りおやつにぴったり!野菜摂取UPにもつながりますので、ぜひお試しください。



カボチャ

今月の野菜

簡単! 手作りおやつレシピ!



#### 【作り方】

- ① カボチャはうすく切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で1分半程加熱する。
- ② ミニトマトは4等分に切る。
- ③ ギョーザの皮にケチャップをぬり、カボチャとミニトマトを並べて、とろけるチーズをのせる。
- ④ オープントースターで4分程、チーズがとろけるまで焼く。



1人分の栄養価

エネルギー量98kcal  
塩分 0.5g

【材料】2人分

カボチャ	40g
ミニトマト	4個
ギョーザの皮	4枚
ケチャップ	小さじ2
とろけるチーズ	25g