

令和5年度

大腸がん検診 希望調査を実施します

令和5年度に町が実施する「大腸がん検診」の希望調査を、2月中に対象世帯へお届けします。希望される方は、調査票にご記入の上、同封している返信用封筒で

3月3日(金)までにポストへ投函してください。

希望される方には、検診日までに「検査容器」「問診票」をお届けします。

大腸がん検診以外の集団検（健）診は、電話での予約制です。

予約や検（健）診日程等、詳しくは調査票に同封の案内でご確認ください。

医療機関で受ける個別検（健）診の詳細については、広報5月号でお知らせします。

- * 大腸がん検診希望調査は40歳以上の方（令和6年3月31日時点での年齢）が対象です。
- * 調査票は世帯ごとに打ち出されます。世帯の代表者名で届きますので、対象者全員について大腸がん検診希望の有無を提出前にご確認ください。
- * 検査容器には使用期限があり、期限を過ぎたものでは正しい検査結果が出ません。古いものが残っていても使用せず、必ず今回お届けする容器をご使用ください。

大腸がん検診は、少量の便を2日間採り、便の中に血液が混じっていないかを調べる検査です。

検診当日は、検査容器と問診票を提出するだけで終了します！

苦痛なく簡単、気軽に受けられるがん検診です。

約1,500円の検査費用は町が全額負担するので、自己負担はありません!!

1年に1度は、大腸がん検診を受けましょう。



野菜を食べて健康生活！

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、摂取した栄養素を体内で効率よく利用し、身体機能の維持や調節に不可欠な栄養素です。野菜は「体に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することはできません。1日5皿分（350g以上）を目指し、日々の食卓に野菜料理を取り入れましょう。

大根もち **栄養委員おすすめレシピ**

【材 料】 4人分

大根 …………… 400g 片栗粉 …… 80g
 ベーコン …… 4枚 小麦粉 …… 80g
 にんじん …… 1/2本 ごま油 …… 少々
 青ねぎ …… 1～2本

【下準備】

①大根をすりおろすか、細切りにする。
 ②ベーコンを細切りにする。
 ③にんじんを細切りにする。
 ④青ねぎを小口切りにする。

④

【作り方】

- ①下準備した④に片栗粉・小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、生地をひと口大ずつすくって入れ、両面を焼く。
- ③ポン酢等お好みの味付けをする。

【ポイント・コツ等】

大根から出る水分も捨てずに混ぜ合わせてください。混ぜらなければ水分（水か牛乳）を足してください。ベーコンの代わりにしらすや小えびでも代用できます。お好み焼きのように流し入れて焼き、後でカットしても良いです。

**「かがみの健康チャレンジ90日」チャレンジカードの提出は2月10日(金)です。
 まだの方は早目にご提出ください!!**