

健康いいカラダ



市内の医療機関で受けられます 大腸がん検診のご案内

大腸がんは、早期に発見することができれば「5年生存率」が高いがんのひとつです。早期発見・早期治療のため、定期的に大腸がん検診を受けましょう。

対象者

- ・40歳以上の方(本市に住民票のある方)
- ・市が実施する大腸がん検診を年度内に受けていない方

検診方法

- ・便潜血反応検査(便を2日間採取する検査)

申込

- ・希望する市内の医療機関に直接予約してください。

自己負担金 400円

- ※国民健康保険加入者、後期高齢医療保険加入者、生活保護受給者は無料

期限 令和2年3月31日

●部位別がん死亡数(2016年)

	男性	順位	女性
肺がん	52,430人	1位	大腸がん 23,073人
胃がん	29,854人	2位	肺がん 21,408人
大腸がん	27,026人	3位	すい臓がん 16,415人
肝臓がん	18,510人	4位	胃がん 15,677人
すい臓がん	17,060人	5位	乳がん 14,015人

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「人口動態統計によるがん死亡データ(2016年)」

検診で見つかった大腸がん



病院で見つかった大腸がん



出典:厚生労働省「大腸がん集団検診の組織化に関する研究」

検診結果が

「要精密検査」の場合は

必ず精密検査を受けてください。



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

乳がん・子宮がん検診のご案内

市では、がんの早期発見・治療のため、乳がん・子宮がん検診を行っています。



乳がん検診

対象者

- ・40歳～69歳の女性(本市に住民票のある方)(昭和25年4月1日～昭和55年3月31日生まれ)
- ・市が実施する健診で乳がん検診を年度内に受診していない方

検診内容

- ・マンモグラフィー1方向(50歳～60歳)
- ・マンモグラフィー2方向(40歳～49歳)
- ※視触診はありません

自己負担金 1,620円

子宮がん検診

対象者

- ・20歳～69歳の女性(本市に住民票のある方)(昭和25年4月1日～平成12年3月31日生まれ)
- ・市が実施する健診で子宮がん検診を受診していない方

検診内容

- ・子宮頸部細胞診

自己負担金 1,620円

申込 JA吉田総合病院健康管理センター ☎42-5685

期限 令和2年3月31日

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

検診結果は市へ報告されますので、同意のうえ受診してください。受診する当日には本人確認のため健康保険証を持参してください。

伸ばそう健康寿命!

健康測定会

日時
8月30日(金)
9時30分～14時

場所
ゆめタウン
吉田店
ゆめ広場

健康長寿課 健康推進係
☎お太助フォン42-5633

測定内容

骨密度測定

測定内容

体組成測定

測定内容

肺年齢測定

測定内容

唾液で歯周病チェック



食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

《8月31日は「野菜の日」～夏の元気は野菜から～》

夏野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれており、暑い夏を元気に過ごすためには欠かせない食材です。食事をするとときに野菜から食べると食後血糖値の急上昇を抑える効果もあります。野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう!



レシピ 夏野菜レシピ

ミニトマトときゅうりのマリネ

【材料(4人分)】 エネルギー:52Kcal
塩分:0.1g

- | | | |
|--------------|---------|------------|
| ミニトマト・・・ 80g | 酢 | …………… 大さじ2 |
| きゅうり …… 60g | 砂糖 | …………… 大さじ1 |
| にんじん …… 40g | 塩 | …………… 0.4g |
| たまねぎ …… 60g | こしょう | …………… 少々 |
| | オリーブオイル | …………… 大さじ1 |

【下処理】

- [ミニトマト]ヘタを取り、半分に切る。
- [きゅうり・にんじん]4cm程度のせん切りにする。
- [たまねぎ]せん切りにし、水にさらす。
- [調味料]すべて混ぜ合わせる。

【作り方】

- 野菜、調味料を混ぜ合わせ10～15分置いて味をなじませて、皿に盛りつける。



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

移動献血 400ml 献血

8月16日(金)

9:30～11:15
12:30～15:30

クリスタルアージョ



400ml 献血の基準

[年齢] 男性17～69歳・女性18～69歳
※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

[体重] 男女とも50kg以上

[献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上

[総献血量] 過去12か月に男性1200mL以内・女性800mL以内

『命をつなぐ献血』にご協力を