

“健診受診は、健康への投資です”

自身の生活習慣を見直しましょう

現在日本人の2人に1人が一生に一度はがんになるというデータがあり、誰もががんになる可能性があります。

がん検診受診で早期発見・治療により、がんによる死亡率を低下させることができます。コロナ禍で外出しにくい時期ですが、がん検診は「不要不急」ではありません！ご自身の健康をご自身で守るためにも、この機会にがん検診を受けましょう。



集団がん検診等中止のお知らせ

各保健センターが新型コロナワクチン接種会場となるため、令和3年度に予定しておりました以下の「集団がん検診等及び集団特定健康診査」を中止しております。

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| ●がん検診 | ●骨粗しょう症健診 | ●肝炎ウィルス検診 |
| ●歯と口腔の健診 | ●特定健康診査 | |

※ただし、30・35歳健診、すこやか健診、肝炎・大腸無料クーポン検診については、集団検診を実施します。
 ※医療機関で受ける「個別検診(6/1～10/30)」につきましては、予定どおり実施いたします。予約の有無や受診時間等は医療機関に直接ご確認ください。受診の際は「がん検診等受診券」を必ずご持参ください。

あま市食生活改善推進員「しょっかいさん」レシピ！

豚しゃぶの香味だれサラダ(4人分)

暑くて食事が簡単になりがちなので、野菜と豚肉のビタミンB1で夏を乗り切りましょう！



<材料>

- 豚ロース…………… 200g
- きゅうり…………… 1本
- レタス…………… 1/4玉
- ミニトマト…………… 8個
- 生わかめ…………… 15g
- キムチ…………… 適量
- たまねぎ…………… 中1個
- A [ポン酢…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1弱

<作り方>

- ① きゅうりは千切り、レタスは3cmの大きさに切る。生わかめとキムチは1cmに切り、玉ねぎは1/4をみじん切りにし、残りを薄切りにする。
- ② 豚ロースは3cmに切り、沸騰した湯の中でさっとゆで、色が変わったら皿にあげ、冷ます。
- ③ ①と②をボウルに入れ、混ぜ合わせたAを加え、混ぜる。
- ④ 器に盛る。

問合せ 健康推進課(甚目寺保健センター) ☎443・0005 FAX443・5461