



～あま市健康づくり計画～

自分の健康状態に関心を持ち、がん検診を受けましょう。

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。

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。



検診の受診方法は2種類あります。.....

- ①個別検診の場合:検診期間内(6/1～10/31)に直接希望の指定医療機関で受診する。
(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。)
- ②集団検診の場合:保健センターへ電話で予約し、指定日(6/20～10/27)に受診する。

※各検診の対象年齢、料金等については、5月号広報と同時配布の「がん検診ガイド」または市公式ウェブサイトをご覧ください。なお、がん検診等受診券は5月に送付しています。また、大腸・乳・子宮がん無料クーポン券対象の方には、無料クーポン券付き受診券を送付しています。ご不明な点等ありましたら、お気軽に保健センターまでお問合せください。

※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! 餃子の皮のピザ(3人分※ひとり2枚)

親子料理教室で
大人気だったレシピです♪

<材料>

餃子の皮..... 6枚	ハム..... 2枚
コーン缶.....70g	ウィンナー..... 2本
ミニトマト..... 6個	ピザ用チーズ.....30g
玉ねぎ..... 1/4個	マヨネーズ..... 大さじ2
ピーマン..... 1/2個	ケチャップ..... 大さじ2
パプリカ.....大1/4個	乾燥パセリ..... 適量



<作り方>

- ① コーンは水気を切っておく。
- ② 玉ねぎを輪切りにし、水にさらす。ハムは半分に切って1cm幅に切る。ピーマン、パプリカは半分に切り種を出し千切りにする。ミニトマト、ウィンナーは輪切りにする。
- ③ ボウルにコーンとマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- ④ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑤ 鉄板の上にクッキングシートをのせる。その上に餃子の皮をのせ、ケチャップを塗り好きな具材をのせる。チーズをのせて180℃で7分位こんがりするまで焼く。
- ⑥ お皿に盛って仕上げにパセリをかける。

問合先 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461