

乳がん検診・子宮がん検診のご案内

～検診を受けて安心を～

乳がん、子宮頸がんは他のがんと違い、若い世代に多いがんです。いずれも早期発見、早期治療で治る可能性の高いがんと言われておりますが、検診を受けられる方が少なく、若い世代の女性のがん死亡の上位を占めます。村の平成30年度の検診受診率は**子宮がん検診12.7%、乳がん検診14.8%**と、決して高いとは言えない状況です。早期発見のためには、定期的ながん検診を受けることをお勧めします。

令和元年度の乳がん検診、子宮がん検診は下記のとおりです。

乳がん、子宮がん検診実施期間

◎医療機関で受診の場合

地区	乳がん検診	子宮がん検診
福島市内	令和元年7月1日～12月28日	令和元年7月1日～9月30日
相双方部	令和元年9月2日～10月31日	令和元年9月2日～10月31日
伊達方部	令和元年7月1日～9月30日	令和元年8月1日～10月31日

◎集団バス検診…子宮がん検診のみ村内で12月に予定（詳細については後日お知らせ）

検診対象者と内容

検査名	内容・方法	対象者
乳がん	マンモグラフィなど	40歳以上の女性
子宮がん（頸部）	内診・頸部検査など	20歳以上の女性

受診に必要なもの

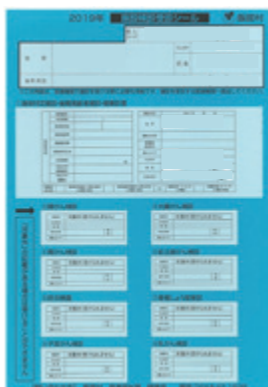
- ①施設検診受診シール（4月下旬に送付した青色の用紙）▶
- ②保険証
- ③その他（医療機関の必要とするもの）

※紛失された方は下記までお問い合わせください。

検診受診費用

検診に要する自己負担金はありません。

問 健康福祉課健康係（☎024-42-1638）



健康福祉課健康係では、ご希望に応じて、電話相談、訪問相談も行っております。お問い合わせは、☎0244（42）1637まで

7月8日・12日の2日間、交流センター「ふれ愛館」で、健診結果説明会が行われました。本説明会は、参加者の皆さんが、「健診結果表を通して自身の身体の状態がわかる」ことを目的に、当日は、参加者がそれぞれの健診結果を見ながら、検査項目と検査結果の意味について、一つひとつ確認していきまし。また、健康づくりの基礎となる食事についても考える時間を設け、参加者同士が日々の食生活を振り返り合いました。今年度は「食を考える会」の皆さまにご協力をいただき、おいしい減塩食の「カボチャのミルクそぼろ煮」を提供していただきました。

自分自身の身体の状態を知って
つくりよう健康、守ろう健康！
健診結果説明会！

カボチャのミルクそぼろ煮

塩分0.7g



材料（4人分）

- カボチャ…320g（1/4個）
- 鶏モモひき肉…95g
- 牛乳…290ml
- めんつゆ（3倍濃縮）…24g（小さじ4）

作り方

- 1.カボチャは種とわたを取り、2cm角に切る。
- 2.フライパンに牛乳、めんつゆ、鶏モモひき肉を入れて混ぜる。
- 3.ひき肉がほぐれたら、カボチャを加え、クッキングシートで落しぶたをして中火にかける。
- 4.煮立ったら火を弱め、カボチャを柔らかくなるまで煮る。

減塩のすゝめ

減塩食はおいしくない！なんてイメージはありませんか？確かに、単に食塩量を減らしたただけのものでは、あまりおいしくないかもしれません。しかし、うま味や酸味、牛乳を活用することで、食塩量をただ減らしたのものよりも、おいしく食べることができます。今回の「カボチャのミルクそぼろ煮」は、今流行りの「乳和食」と呼ばれる料理。水の代わりに牛乳を使うことで、味にコク出て、減塩食とは思えないおいしさです。ぜひご家庭でも一度お試しください！