



今月は堀内和美保健師



がん検診を受けましょう

早期に発見すれば、90%が治ります

がんは、あらゆる病気で、最も死亡数の多い病気です。日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかり、3人に1人はがんで死亡すると言われています。がんはすべての人にとって身近な病気です。

早期発見・早期治療
がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすことです。

がんの初期には、ほとんど自覚症状がなく、発見されたときにはすでに進行していたというケースも少なくありません。また、がんが進行すると大きな手術や抗がん剤による治療が必要になりますが、早い段階で治療を開始できれば、治療の選択肢も広がり、できるだけ体に負担の少ない治療も可能になります。



がん検診は不要不急ではありません
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、検診の受診

率低下が問題となっており、日本対がん協会の調査結果では、令和2年の診断件数は8万6600件で、令和元年に比べ、9・2%減少しました。日本では、罹患する人が多いことから胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がんの検診を推奨しています。町でも各種がん検診を実施しており、3月までに実施する集団検診の予約が可能です。初回の検診で見つからない場合でも、受け続けることで、発見する確率は高まります。検診は不要不急ではありません。特に40歳以上の方は、年に1回受診するようにしましょう。▼詳しくは、みらい健康課(☎33-0355)までお問い合わせください。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その175



高野理香 博士 博子

今月の料理 ごま油が香る♪ 簡単チャプチェ

今回は、春雨の簡単チャプチェをご紹介します。チャプチェは、韓国料理で、韓国春雨、コンソム、きのこ、牛肉などいろいろな食材を甘辛く味付け、炒めたものです。今回は、韓国春雨の代わりに、スーパーなどで購入できる一般的な春雨を使って作ります。春雨は、ほかの麺類と比べるとエネルギーや糖質は少ないですが、代わりに糸こんにゃくを使うとさらに抑えることができます。

【作り方】

- ① 牛肉はAで下味をつけ、冷蔵庫で10分ほどおいておく。
- ② にはら約5cmの長さに切り、しいたけ・たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- ③ 春雨は適当な長さに切り、袋の表示通りの時間でゆで、水気を切っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱したら、①を炒め、さらに②を加えて炒める。③を加えてなじませたら、火を止める。



One Point Advice

野菜をピーマンなどに変更してもOK♪

エネルギー(1人あたり): 約233kcal
塩分: 約1.1g

【材料(2~3人分)】

- | | | | |
|-----------|---------|------|----------|
| 牛肉 | …120g | 春雨 | …40g~50g |
| しょうゆ | …大さじ1 | にはら | …30g |
| 酒 | …大さじ1 | しいたけ | …2個 |
| みりん | …大さじ1 | たまねぎ | …1/4個 |
| オスターソース | …小さじ1 | にんじん | …1/4本 |
| すりおろしにんにく | …小さじ1/2 | ごま油 | …大さじ1 |

Cooking

Calendar

Health May Calendar

5月の健康カレンダー

5月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	谷地内科	内科
3日	すずきこどもクリニック	小児科
4日	みね内科クリニック	内科
5日	新谷クリニック	外科
8日	かじの内科クリニック	内科
15日	笹屋内科外科	外科
22日	ましようクリニック	内科
29日	湊口クリニック	内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

ゴールデンウィークの歯科休日当番

日	時間	病院名
3日	午前9時~12時	友紀歯科 ☎0597(85)4618
4日		堀歯科医院 ☎05979(2)2111
5日		和手歯科医院 ☎0597(85)2997

※ 詳しくは、南紀歯科医師会(☎0735-32-3866)にご相談ください。

子どもとお母さん(会場 鶴殿福祉センター)

日	内容と受付時間
9日	4か月・10か月健診 (午前9時~)
12日	3歳児歯科健診 (午後1時15分~1時30分)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
11・18・25日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)
13・20・27日	大里多目的集会施設 (午前9時15分~10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
11・18・25日	まなびの郷 (午前10時30分~11時30分)
6・13・20日	まなびの郷 (午前10時30分~11時30分)
◆ スポーツボイス	
17・31日	まなびの郷 (午前9時30分~10時30分) (午前10時45分~11時45分)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
12日	中村多目的集会施設
18日	下地生活改善センター (午前10時~11時)
19日	平尾井生産活動センター
26日	井田公民館
◆ スマイルヨガ	
12・19・26日	まなびの郷 (午前10時45分~11時45分)
6・13・20・27日	鶴殿福祉センター
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
11・18・25日	ピーアップ新宮 (午前11時~午後3時)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。