



今月のテーマ

年に1回は検診を

大腸がん罹患者が増加しています

40歳を過ぎるころから、罹患数が増え始め、年をとるごとに増えてゆく大腸がん。女性では14人に1人が、男性では11人に1人が一生のうち1回は大腸がんにかかるとも言われており、全国で年間15万人以上

上の方が新たに罹患し、5万人以上の方が亡くなっています。しかし、大腸がんは早期に見つけ、治療を行えば95%以上の方が治ります。そのためには、自覚症状がなくても、年に1回は、大腸がん検診を受けましょう。毎年、検診を受けることで、大腸がんが死亡する可能性が60〜80%減ると言われています。

ただし、次のような症状が続く場合は、次の検診をまたずに、すぐに医療機関を受診することが大切です。

- ・急に便の太さが変わった
- ・便秘下痢の繰り返し
- ・腹痛や腹部のしこり

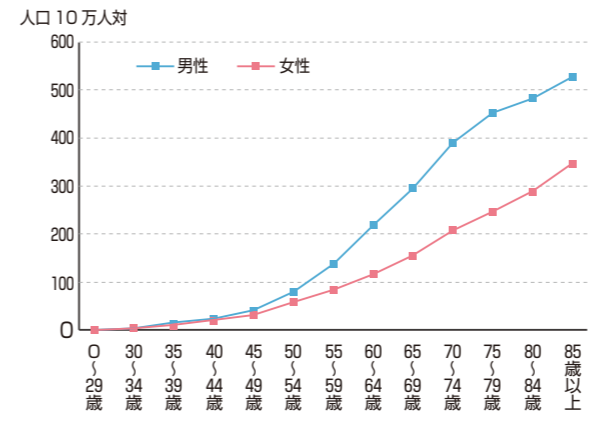
大腸がん検診（便潜血検査）で要精密検査になったら必ず医療機関で大腸内視鏡検査を受けましょう。町では20歳以上の方を対象に18ページのとおりと大腸がん検診を5月に実施しており、この期間に希望される方は申し込みなしに受診することができます。

また、各種がん検診を年間通して実施しており、令和6年度のがんカレンダーを今月号の広報に折り込みしています。

町のがん検診でも、毎年早期にがんが発見され、早期治療に結びついている方がいます。ご自身の健康と安心のために、ぜひがん検診を受診してください。▼詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

大腸がんの年齢別罹患率

出典：国立がん研究センター「がん登録・統計」



Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その198



今月のお料理 野菜たっぷり♪

キャベツのピリ辛みそあえ

今回はキャベツがたっぷり食べられる「キャベツのピリ辛みそあえ」のご紹介です。キャベツは食物繊維が多いですが、実は緑色の濃い外側の葉にはビタミンCも多く含まれています。芯の周辺にも多く含まれるため、捨てずに薄くスライスし、サラダやスープなどにして丸ごと食べるのがおすすめです。やわらかい春キャベツがあるときには、生で作ってみるのもいいですね。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

辛いのが苦手な方は、豆板醤を減らして♪ エネルギー(1人分): 約117kcal 塩分: 約1.1g

【材料(2人分)】

- キャベツ … 200g
- ツナ(水煮) … 70g
- みそ … 大さじ1/2
- しょうゆ … 小さじ1弱
- 砂糖 … 小さじ1弱
- 豆板醤 … 小さじ1/2
- ごま油 … 大さじ1/2
- 白すりごま … 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは芯の部分をそぎ切りにし、葉の部分をざく切りにしたら、さっとゆでるか、電子レンジで600Wで2分30秒ほど加熱する。
- ② ツナは軽く汁気を切っておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。

Calendar

Health April Calendar

4月の健康カレンダー

日	病院名	診療科目
7日	原田医院 ☎0597(88)0035	内科
	かじの内科クリニック ☎0735(38)8010	内科
14日	協立内科外科医院 ☎0597(89)5035	整形外科
	ましようクリニック ☎0735(29)7800	内科
21日	五郷診療所 ☎0597(83)0356	内科
	くろしお耳鼻咽喉科 ☎0735(22)3387	耳鼻咽喉科
28日	島崎整形外科医院 ☎0597(89)3739	整形外科
	すずきこどもクリニック ☎0735(28)0111	小児科
29日	小山医院 ☎0597(89)2701	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。
 ※ 相野谷診療所は4月9日(火)が休診です。

日	内容と開催時間
8日	4か月児健診 午前9時~ 10か月児健診
9日	7・8か月児離乳食教室 午前9時30分~11時
11日	1歳8か月児健診 午前9時~ 1歳2か月児歯科健診
25日	2歳児歯科健診 午後1時15分~

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

日	内容と開催時間
12日	育児相談 午前10時~11時
26日	育児相談 午前10時~11時
23日	子ども歯みがき相談 午後2時45分~3時45分
24日	子育てほっとサロン 午前10時~11時20分

※詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

日	会場と開催時間	
◆ チェアエクササイズ		
3・10・24日	まなびの郷 午前9時15分~10時15分	
5・12・19日	大里多目的集会所 午前9時15分~10時15分	
◆ まちかどエクササイズ		
3・10・24日	まなびの郷 午前10時30分~11時30分	
5・12・19日	神内福祉センター 午前9時15分~10時15分 午前10時30分~11時30分	
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
16・30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	
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
9・23日	まなびの郷 午前9時30分~10時30分	

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

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		
4日	鶴殿地域交流センター 午前9時30分~10時30分 午前10時30分~11時30分	
11日	中村多目的集会所	
17日	下地生活改善センター 午前10時~11時	
18日	平尾井生産活動センター	
24日	鮎田構造改善センター 午後1時30分~2時30分	
25日	井田公民館 午前10時~11時	
◆ スマイルヨガ		
3・10・17・24日	はぐくみの森	
4・11・18・25日	まなびの郷 午前10時~11時	
5・12・19・26日	鶴殿福祉センター	

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。