

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## がんの発症を見逃さないために… 年に1度はがん検診を受診しましょう

日本人の死亡原因として、がんは高い割合を占めています。しかし、がんによる死亡率は、がん検診を受けることにより減少することが科学的に証明されています。がん検診についての正しい知識を身に付け、年に1度は受診するようにしましょう。

### ●がん検診の種類と対象者

日本で推奨されているがん検診は、「胃がん検診」、「肺がん・結核検診」、「大腸がん検診」、「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」の5つです。がん検診は、受診する時点で自覚症状がなく健康な人を対象としているため、がんが発見されたとしても早期がんであることが多く、その後の適切な治療でがんによる死亡を防ぐことができます。

### ●がん検診は良い点と注意すべき点を理解した上で受診しましょう

良い点	注意すべき点
<ul style="list-style-type: none"> <li>▽がんを早期に発見することができる。</li> <li>▽早期がんは体への負担が少ない治療で済み、死亡を防ぐことができる。</li> <li>▽前がん状態である病変が発見された場合は、治療することでがんを防ぐことができる。</li> <li>▽「異常なし」と診断されることで安心感が得られる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▽がんが100パーセント見つかるわけではない(偽陰性)。</li> <li>▽がんがなくても「がん疑いあり」と判定されることがあり(偽陽性)、不必要な精密検査や治療が行われる可能性がある。</li> <li>▽死亡につながらないまたは、治療の必要がないがんを発見してしまうことがある(過剰診断)。</li> <li>▽検査に伴う偶発症(胃X線検査におけるバリウムの誤嚥、腸閉塞、胸部X線検査や胃X線検査に伴う放射線被ばくなど)が起こる可能性がある。</li> </ul>

### ●がん検診で「要精密検査」になったら…

がん検診の結果が「要精密検査」であったにもかかわらず精密検査を受けなければ、がん検診の目的を果たすことができません。がんを早期発見する機会を逃さないために、必ず精密検査を受けましょう。

### ●村では10月に集団検診を実施します

予約に空きがあった場合に限り保健センターで予約を受け付けます。希望する方は、9月12日(月)以降に保健センターへお問い合わせください。※詳細は、「広報とうかい」(8月25日号)または村公式ホームページ等をご覧ください。

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



#### 毎月20日はとうかい減塩Day! ニラと桜エビの炒めもの

☆ナトリウムを排出する働きのあるカリウムを豊富に含むニラを使ったスタミナ料理です!



#### 【材料(2人分)】

- ニラ…1束
- 桜エビ…12g
- サラダ油…小さじ1
- ◎酒…小さじ1
- ◎みりん…小さじ1
- ◎しょうゆ…小さじ1

#### 【作り方】

- ①ニラを4～5センチメートルの長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油と桜エビを入れて香りが立つまで炒める。
- ③ニラを加えて軽く炒め、◎を加えて炒め合わせたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…49kcal

食塩相当量…0.4g