

は～い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



定期的に受けていますか？がん検診

がんは日本人の死因の第1位であり、死亡数は年々増えています。しかし、診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。早期がんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくとも定期的ながん検診を受けることが大切です。

◆がん検診のぎもんに答えます



Q. 「がん」にはならないと思うから、自分には関係ないよね。

A. 2人に1人ががんになるといわれています。池田町でも平成29年に亡くなった方のうち26.8%の方が、がんが原因で亡くなっています。



Q. 自分はまだ40代、がんを心配する年齢ではないと思うけど。

A. がんは高齢者に多い病気ですが、がんになる人の約3割は40～64歳の現役世代のため油断は禁物です。40歳を過ぎたら（子宮頸がんは20歳を過ぎたら）定期的ながん検診を受けることが大切です。



Q. がん検診って痛いんでしょう？

A. 痛みを伴わない検診から、多少の不快感がある検診がありますが、どれも我慢できる範囲です。



Q. がん検診の結果が怖いから受けたくないな。

A. がん検診は、症状のないうちに早くがんを発見して、がんによる死亡を減らすことが目的です。検診を受けないことは、早く発見できたはずのがんを見逃すことにつながります。

◆受けてください、命を守る大切な検診

市町村が実施するがん検診は、実際にかかる費用よりも安く受けることができます。池田町で実施しているがん検診は次のとおりです。



○大腸がん

対象者	40歳以上の男女
受診間隔	1年に1回
検査内容	便潜血検査
負担金	無料（今年度まで）

○肺がん

対象者	40歳以上の男女
受診間隔	1年に1回
検査内容	胸部エックス線検査 喀痰検査（必要に応じて）
負担金	300円 喀痰検査は別途500円

○胃がん

対象者	40歳以上の男女
受診間隔	1年に1回
検査内容	胃部エックス線検査
負担金	900円

○乳がん

対象者	30歳以上の女性
受診間隔	2年に1回
検査内容	視触診・超音波検査・マンモグラフィ ※30歳代の方はマンモグラフィの有無が選択できます。
負担金	1,100円

○子宮頸がん

対象者	20歳以上の女性
受診間隔	2年に1回
検査内容	内診・子宮細胞診
負担金	800円

○前立腺がん

対象者	50歳以上の男性
受診間隔	PSA値1.0ng/ml以下3年に1回 1.1ng/ml以上1年に1回
検査内容	血液検査（PSA検査）
負担金	500円

◆池田町がん検診の受け方

家族調査でがん検診を希望された方には8月末にご案内を郵送します。また、上半期保健カレンダーおよび9月号広報と一緒に配布される下半期保健カレンダーでも日程が確認できます。

日程を確認し、希望の受診日を決める。



池田町保健センターに予約をする。

☎45・3191（月～金 8:30～17:15）
定員になり次第締め切らせていただきます。



予約した日時、会場でがん検診を受診する。

食生活を考えよう



●ひんやりお手軽コーンスープ 食生活改善協議会



〈材料〉4人分

クリームコーン缶 200g
牛乳 400cc
顆粒コンソメ 小さじ1杯半
パセリ 少々

作り方

- ① 鍋にクリームコーン缶、コンソメ、牛乳を入れて火にかける。
- ② かき混ぜながらフツフツしてきたら、沸騰直前で火を止める。
- ③ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

一人分の栄養価 エネルギー 111kcal 食塩相当量 0.9g

一口メモ 材料を鍋に入れて混ぜるだけ！とても簡単にできるコーンスープです。温かなくても、冷たくてもおいしくいただけます。