



すこやかコラム

検診・健康診査は

受けていますか？

2月上旬から、令和2年度に実施するがん検診・健康診査等の申込み受け付けが始まります。

検診・健康診査はそのときの健康状態を調べて、からだ全体から情報を得ることが主な目的で、一次予防と二次予防があります。

●**【検診？・健診？】**
●**検診**：ある特定の病気にかかっているかどうかを調べるために診察・検査を行うことをいいます。特定の病気を早期に見つけて早期に治療することを目的としており、「がん検診」が検診の代表例ですが、そのほかに骨粗しょう症検診や肝炎ウイルス検診などもあります。

●**健診**：健康診査（診断）のことをいいます。健康かどうか、病気の危険因子があるか否かを確かめることが目的です。

【生活習慣の見直しと早期発見のために】

●**一次予防**：健診結果から生活習慣の改善をし、病気を予防することが目的です。自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、

改善に取り組みきっかけとなります。

●**二次予防**：病気を早期に発見し、早期治療につなげます。早期発見・治療により、時間や費用などの負担の軽減をはかります。

【自らの健康を守るために】

早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行している病気は少なくありません。がん研究が進み、がんの多くは「治癒」が期待できるようになりました。しかし、進行して見つかったら、治療が難しい場合もあります。カギは「早期発見」です。「そのうち」とか「まだ大丈夫」ではなく、症状のないうちから定期的な検診・健康診査を受けることが大切です。自らの健康を守るためにも、自分自身のからだに向き合うことが予防の第1歩です。1年に1回、検診・健康診査を受けましょう。

申込みについて詳しくは、おしらせばん2月1日号に掲載の「がん検診等の申込みのお知らせ」又は各世帯に郵送される「令和2年度がん検診・健康診査等の申込書」をご覧ください。

やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(1/9)の結果より



千葉 ひなたさん



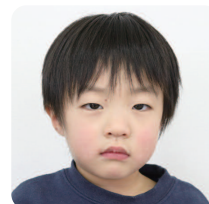
齋藤 ゆうたろう 雄太郎さん



渡邊 はるひ 陽葵さん



高橋 あい 藍さん



高橋 みずき 瑞葵さん



大宮 ふか 楓加さん



佐藤 ほのか 穂乃花さん



山田 あきと 陽登さん



齋藤 はる 成さん



大沼 りんか 凜花さん



佐々木 みちるさん



瀬古 ななみ 奈々美さん



太田 りお 莉緒さん



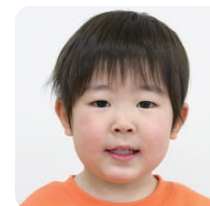
島貫 さな 咲花さん



種村 ゆうま 有真さん



清野 あおと 碧央斗さん



佐久間 はるき 陽希さん

かぼちゃとナッツのヨーグルトサラダ

1人当たりの栄養価：エネルギー 199kcal カロリー 塩分 0.2g



※写真は2人分

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ：150g
- ・アーモンド：20g
- ・レーズン：大さじ2
- ・粒マスタード：小さじ1
- ・マヨネーズ：小さじ2
- ・プレーンヨーグルト：大さじ1と1/2

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱(500Wで3分くらい)する。やわらかくなったら冷ます。
- ②アーモンドは粗く刻む。レーズンは熱湯で5分程湯戻しする。柔らかくなったら水気をきる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

～調理担当ヘルスメイトから一言～
かぼちゃは体内でビタミンAにかわるβ-カロテンを豊富に含みます。ビタミンAは免疫力や粘膜の抵抗力を高めて、風邪をひきにくくすると言われてしています。
福井 孝子さん (上川原区)

介護の豆知識

要介護認定申請について

介護保険を利用するためには次のような手続きが必要となります。

