



保健師だより

「早期発見」があなたを救う！ がん検診を受けましょう

みなさん、がん検診を受けていますか？

日本人の2人に1人は、一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。

現在、がんは早期発見、早期治療により、高い確率で治るようになってきました。

早期発見、早期治療を行うためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

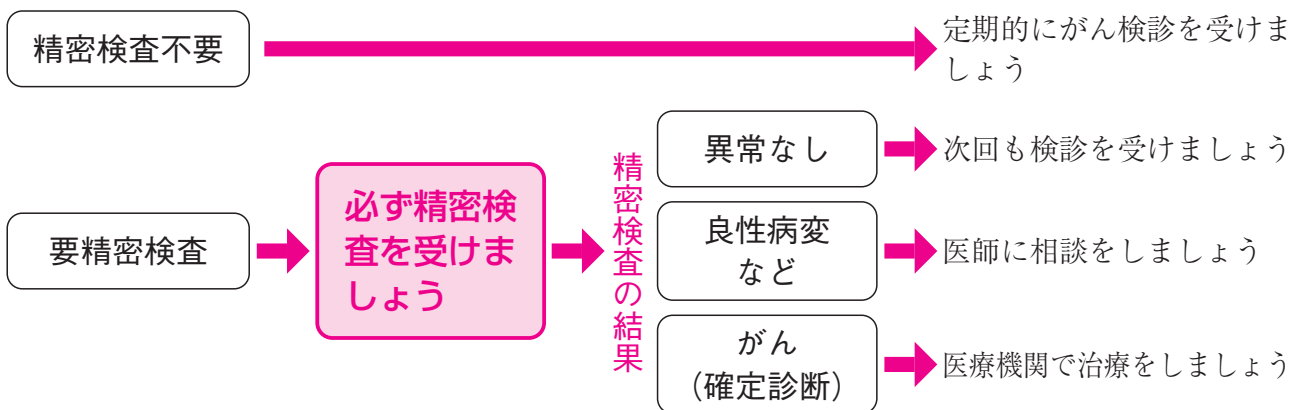
がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡率を減少させることです。

がん検診は、一見健康な人に対して、がんが「ありそうか」、がんが「なさそうか」を判断し、「ありそう」とされる人を精密検査で判断し、がんを発見するものです。

また、がん検診は、症状のない方のための検査です。明らかな症状のある方には、それぞれの体の状態に応じた適切な検査や治療が必要になります。症状のある場合は、必ず医療機関を受診し、医師の診断を受けるようにしましょう。



がん検診の結果を受け取ったら



旬を食べよう

新鮮でみずみずしくおいしい旬の食材を使って楽しい食事を！

新じゃがのりチーズ炒め

<材料2人分>

- 新じゃがいも 1個
- バター 5g
- 粉チーズ 大さじ1
- 青のり 小さじ1/4~1/2

新じゃがの季節におすすめの一品です。旬だからこそ皮ごといただける新じゃが。青のりと粉チーズで炒めれば、止まらなくなるおいしさに！ おつまみにもお弁当にも最適です。

調理時間10分

下準備：新じゃがいもはよく洗い、小さめの一口大に切る。

- 1：耐熱容器に新じゃがいもを入れて、ふわっとラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 2：フライパンを熱し、バターを入れて、1を入れてサッと炒め、粉チーズと青のりを加えて焼き色がつくまで炒める。



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い