

種類	検査内容	対象	費用	検診日など	
肺がん検診・結核検診	胸部レントゲン検査	40歳以上の人	300円	①7月7日(木) ②8月4日(木) ③9月8日(木) ④10月1日(土) ⑤10月14日(金)	
	喀痰検査	胸部レントゲン検査を受けた人のうち、50歳以上で「1日の喫煙本数×喫煙年数」が600以上の人のみ、検診当日に追加できます。	700円		
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン検査	40歳以上の人※次のいずれかにあてはまる人は受けられません。 ●大正・昭和の奇数年生まれの50歳以上の人で、今年度に胃内視鏡検査を受ける ●令和3年度に町の胃内視鏡検査を受けた	1,800円		※岡垣町国民健康保険に加入している人は、①～⑤の日程で特定健診も一緒に受診できます。  ※③④⑤の日程では、次の健診もセットで受けられます。 ●後期高齢者健康診査 ●生活習慣病予防健診
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	500円		※すべて午前中に行います。
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	1,000円		
子宮頸がん検診 ※2年に1回	細胞診検査	20歳以上の女性	500円		
乳がん検診 ※2年に1回	マンモグラフィー(2方向)	40～49歳で昭和の奇数年生まれの女性	1,500円		
	マンモグラフィー(1方向)	50歳以上で大正・昭和の奇数年生まれの女性	1,000円		
肝炎ウイルス検診	血液検査	40～65歳の人※過去に肝炎ウイルス検診を受けた人を除く	500円		

検診は「不要不急」ではありません

# 「がん検診」を受けてください

いこいの里でがん検診を行います。左の表で検診の種類と対象者、費用を確認し、健康づくり課に電話で申し込んでください。また、75歳以上で「後期高齢者健康診査」を受けたい人も問い合わせてください。

ところ いこいの里※8月4日(木)のみ中央公民館

### 申し込み

①、②=5月20日(金)までに健康づくり課に電話

③～⑤=7月29日(金)までに健康づくり課に電話

※後期高齢者健康診査に申し込む人は、受診票を手元に準備して電話してください。

問い合わせ 健康づくり課

がんの初期は症状が出ないことがほとんどで、早期発見のためには定期的に検診を受ける必要があります。検診で「要精密検査」となったときや自覚症状があるときは、すぐに医療機関を受診してください。



## ヘルシークッキング

No. 358 ～カルシウムと鉄分を取ろう～

### こまつなとひじきのナムル

#### 2人分の材料

●こまつな 120g ●にんじん 24g ●ひじき 3g A: ●おろしにんにく 2g ●しょうゆ 小さじ1 ●ごま油 小さじ1/2 ●すりごま 小さじ1



#### 作り方

- ①こまつなは柔らかめにゆで、水にさらして冷まし、食べやすいサイズに切る。
- ②にんじんは3cmほどのせん切りにし、ゆでる。
- ③ひじきは柔らかめにゆでる。
- ④材料の水気をよく切り、Aを加えて混ぜる。

#### 1人分の主な栄養価

エネルギー40kcal、カルシウム151mg、鉄分2.1mg、食塩0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。