



年1回の大腸がん 検診はお済みですか

日本人の2人に1人が、がんになると言われる時代です。なかでも大腸がんは日本人に多く、がんの部位別死亡数、罹患率とも3位に入ります。しかし、がんは早期発見・早期治療をすることで、不治の病ではなくなってきました。

◎40歳を過ぎたら、年1回の検診を

大腸がんになると、便秘や下痢を繰り返したり、血便や腹痛、便が細くなるなどの症状が出ますが、症状が出るのは、がんが進行してからです。早期発見のためには、検診などできちんと検査を受けることが大切です。

大腸がんの検診は、まず便の中に血が混じっているかどうかを検査します。町で行う検診は、この便潜血反応検査です。2日分の便を採り、その中に血が混じっているかどうかを検査します。

この検査で陽性が出ると精密検査が必要です。精密検査は、大腸カメラで腸の中の状態を見る検査を行い、必要に応じてほかの検査を行うこともあります。

検診を受けても、精密検査を受けなければ治療が必要かどうかわかりませんので、精密検査が必要な場合は、必ず病院で受診しましょう。

◎アルコールの摂りすぎや肥満に注意

アルコールの摂りすぎと肥満は、大腸がんの危険因子になることが研究で明らかになっています。

また、運動不足や喫煙も大腸がんの発症に関係している可能性が高いです。町では、大腸がん個別検診を行っています。東陽病院で2月末日まで受けられますので、希望する方は健康こども課へ電話でお申込ください。

健康こども課健康づくり班
☎(03)3400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

ほうれん草ときのこのじゃこチーズ和え

材料(4人分)：1人分59kcal

ほうれん草	1束(250g)
しめじ	1/2パック
酒	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
① にんにくのみじん切り	1/2かけ分
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ2



作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気をきり、4センチくらいの長さに切る。しめじは石づきを取って小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。
- ②①をフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがし、じゃこがカリカリになったら火を止める。
- ③①にしょうゆと粉チーズをかけて和え、器に盛って②を油ごとかける。

障害者虐待防止・権利擁護講演会

「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」の理念や意義、障害者虐待の対応や防止等の理解を図るための講演会です。

と き 2月28日(水) 午後2時～4時30分

と ころ 千葉県教育会館新館大ホール

対 象 者 どなたでも参加できます。

申込期限 2月15日(木)必着

申込方法 参加申込書をEメールまたはFAXで送付してください。

配布場所 福祉課障害福祉班窓口または千葉県健康福祉部障害福祉事業課ホームページからダウンロード可能。

申 問 千葉県健康福祉部障害福祉事業課 ☎043-223-3982 FAX043-222-4133

Eメール sgyakutai@pref.chiba.lg.jp