

子宮がん検診・乳がん検診を 受けましょう。

今、一番こわいがん

全国の死因の第一位は悪性新生物（がん）です。昭和五十七年から十五年近く変わりません。

早期発見・早期治療
こわいがんも早く見つけさえすれば、治療し、ほぼ一〇〇パーセントに近く完治します。子宮がんは、集団検診の普及や医療の進歩によって、死亡する人は減っています。

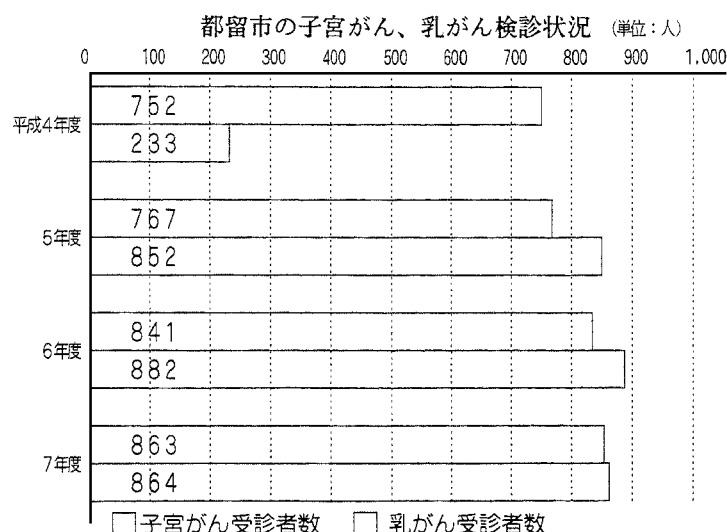
三十歳を過ぎたら
年に一回検診を受けましょう
都留市の子宮がん検診、乳がん検診の受診者を見ると、平成四年から比べると増えているものの三〇歳以上の女性の人口の一五・四パーセントにすぎません。

自分の健康を「検診を受ける」という行動で守りませんか。



毎年、乳がん、子宮がん検診とも受診者の1～2％の割合でがんが発見されています。

その他、乳腺症、線維腺腫や子宮ポリープ、子宮筋腫などが、それぞれの検診で見つかり治療につながっています。

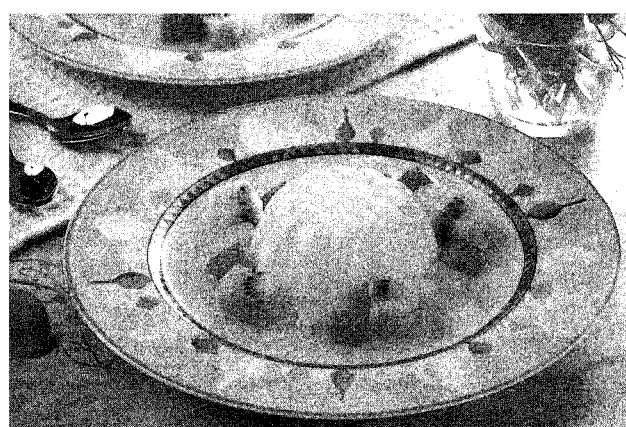


検診の方法

	子宮がん検診	乳がん検診
申 込	保 健 環 境 課 (1年中を通して)	保 健 環 境 課 6月11日～7月4日
自己負担	1,500円	検査希望内容で異なる
検査機関	県内指定の医療機関	市内の指定医療機関
受診方法	申込と同時に受診票をお渡しします。これを持って3ヵ月以内に医療機関で受診してください。	申込と同時に受診する日を決め、問診票をお渡しします。指定された日に問診票を持って医療機関で受診してください。

- 1.子宮がん検診は一年中受けられます。
- 2.乳がん検診は6月中旬～7月下旬に行います。
(1日30人～50人を予定しています。)

問合先 保健環境課 健康管理係



作り方

- 1 ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- 2 なべに牛乳と砂糖を入れ、混ぜながら砂糖が溶けるまで温め、ゼラチンを加えて溶かす。
- 3 2をこし器に通してボールにあけ、粗熱を取ってエッセンスを加える。
- 4 氷水を入れたボールに2のボールを入れ、木じゃくしで混ぜながらろみがつくまで冷やしたら、5分立てにした生クリームとヨーグルトを加え、型に入れて冷やし固める。
- 5 盛りつけ、季節のくだものをかざる。

〈材料〉6個分

材料名	分 量
牛 乳	1カップ
砂 糖	60g
粉ゼラチン	6g
水	大さじ2
生クリーム	80cc
ヨーグルト	200cc
アーモンドエッセンス	少々
季節のくだもの	適宜

食生活改善メモ(2)

ヨーグルトプディング

最近、骨の弱い子どもが増えています。その原因としては、カルシウム不足、運動不足、日光浴不足等があげられます。子どもの頃からのカルシウム不足は、将来骨粗しょう症をひき起こす原因となりますので、積極的にカルシウムを摂りましょう。

そこで今回は、カルシウムたっぷりのおやつを紹介しします。お子さんだけでなく、お年よりにも喜ばれる一品です。

調理のポイント
・水で少しぬらした型に流し入れると、きれいに型からはずれます。
・アーモンドエッセンスのかわりに、つぶしたくだものを入れてもおいしくいただけます。

都留市食生活改善推進員会