

令和5年2月号

まだまだ寒い日が続きますが、健康に気をつけましょう。今月は先月の「がん」に引き続き、「がん検診」と「減塩」についてお伝えします。

大阪狭山市で受けられるがん検診の種類

大阪狭山市では、下記のがん検診を受ける場合、約4000～15000円の費用を補助していますので、自己負担金が500円～2000円で受けることができます。

また、検診の結果、「精密検査が必要」と判断された人は「症状がないから」や「健康だから」などと自己判断せず、必ず精密検査を受けましょう。

ただし、現在、通院中の人は主治医の指示に従ってください。また、既に自覚症状がある人は検診を待たずに健康保険を利用して医療機関を受診してください。

R3年4月から 胃内視鏡検査（胃カメラ検査）による胃がん検診を実施しています

対象：50歳以上の昭和47年以前の奇数年生まれの人

（対象の年齢の人は胃部エックス線検査のどちらかを選択できます。対象外の年齢の人は今年度は胃部エックス線を受診できます。）

自己負担額：2000円

※検診ご希望の場合はまずは保健センターにご連絡ください。（抗血栓薬服用の場合は検査医との問診の結果、検診対象外となることがあります。）

※年度末になると予約がとれないことがありますので、お早めにご連絡ください。詳しくは市ホームページをご確認ください。

前立腺がん検診

採血（PSA検査）

対象年齢：50歳以上男性

自己負担額：500円

肺がん検診

胸部X線撮影

（必要時喀痰検査）

対象年齢：40歳以上

自己負担額：1000円

（喀痰検査別途500円）

胃がん検診

（胃部エックス線検査）

胃部X線撮影

対象年齢：40歳以上

自己負担額：1000円

肝炎ウイルス検査（肝がん対策）

C型・B型肝炎ウイルス検査

対象年齢：原則40歳のみ

自己負担額：無料

大腸がん検診

便潜血検査

対象年齢：40歳以上

自己負担額：500円

乳がん検診

視触診・超音波検査

対象年齢：30～39歳女性

自己負担額：500円

マンモグラフィ検査

対象年齢：40歳以上女性

自己負担額：1000円

子宮がん検診

頸部細胞診

対象年齢：20歳以上

自己負担額：1000円

（体部別途1000円）

大阪狭山市で受けられるがん検診の実施医療機関

各検診の実施医療機関について、詳しくは市ホームページや広報「さやま」をご確認ください。



市ホームページ



さやりん



減 塩

～ 減塩で防げる病気がたくさんあります ～

健康な成人の1日の塩分摂取目標量は**男性で7.5g未満、女性で6.5g未満** と言われている中、日本人の食塩平均摂取量は**男性10.9g、女性9.3g**（令和元年国民健康・栄養調査より）でした。病気や食事制限がない人でも、減塩を心がけることをおすすめします。

減塩は、美味しさを感じなければ長続きしません。

調味料に含まれている**塩分量を知り**、料理の味付けを少しずつ減らして、その味に慣れながらすすめていくと減塩に成功しやすいと言われています。



できることから始めよう！ 上手な減塩のためのポイント

調理時にできる減塩のヒント

- ①調味料の塩分量を知る
- ②調味料や食材を測る（味付けが固定される）
- ③だしなどのうま味、油のこくなどを利用する
- ④下味をつけたり、粉をまぶして味をまとわりつける
- ⑤新鮮なもの、旬の食材を使う
- ⑥香辛料、酸味などを利用する



減塩につながる食べ方

- ①食卓に調味料をおかない
- ②減塩の調味料を使用する
- ③「かける」より「つけて」食べる
- ④麺類などの汁は残す



調味料に含まれている 小さじ1(5ml)の塩分量



減塩レシピ集！No.58

切干大根サンラータン

《 つくり方 》

《材料（4人分）》

切干大根	20g
鶏ももひき肉	80g
もめん豆腐	100g
☆しいたけ	4枚
ミニトマト	8個
☆青ねぎ	40g
しょうが	1/2かけ

ごま油	大さじ1
水	水600cc
(切干大根のもどし汁も含む)	
鶏ガラスープ	小さじ1
の素	
しょう油	小さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
ラー油	お好みで

- ①切干大根はさっと洗い、少なめの水でもどしてしぼる。
- ②しいたけは石突きをとって薄切りに、ミニトマトは半分に切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③熱した鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたしょうが、鶏ももひき肉を加え、鶏肉の色が変わったら豆腐をくずし入れる。さらに、①、②を加えて炒める。
- ④③にAを加えてひと煮たちさせ、器に盛り、好みでラー油をかける。



うま味、酸味で
減塩効果！

《 1人分あたり 》

エネルギー120kcal、塩分1.0g、約80円
調理時間15分

2月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）