

10月は乳がん啓発月間です



10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」及び「乳がん啓発月間」です！

「がん」は日本人の死因第1位で、およそ2人に1人がかかるといわれており、また、「乳がん」は女性がかかるがんの中で最も多く、9人に1人がかかるといわれていますが、早期に発見し治療を受ければ治すことができる病気です。「がん」の早期発見には、がん検診を受けることが最も有効です。この機会に、がん検診の受診をぜひご検討ください。



詳細は市ホームページ
をご覧ください

健康で長生きするためにがん検診を受けましょう

市では乳がん検診の他、下記の検診も一部負担金で受けることができます。
定期的に検診を受けて、ご自身の健康を守りましょう。

検診	胃がん検診		大腸がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診 (肝がん対策) C型・B型 肝炎ウイルス検査	乳がん検診	子宮頸がん検診
	胃内視鏡検査	胃部X線検査	便潜血検査	胸部X線検査 (必要時喀痰検査)		マンモグラフィ (乳房専用X線)	頸部細胞診 (必要時体部細胞診検査)
							
対象年齢	満50歳以上の市民 (2年に1回、胃部X線検査のどちらか。対象は市ホームページで確認)		満40歳以上市民(1年に1回)		原則満40歳のみ (41歳以上で過去未受診の人)	満40歳以上の女性市民 (2年に1回。対象は市ホームページで確認)	満20歳以上の女性市民
一部負担金	2,000円	1,000円	500円	500円 (喀痰別途500円)	無料	1,000円	1,000円 (体部別途1,000円)



災害時の食～ローリングストックとパックスッキング～

災害時には、電気・ガス・水道が使えない、スーパーの商品が売り切れるなど、食べ物の確保が難しくなります。日頃から、家族や周りの人の「食」のために1人最低3日分、できれば1週間分の食品を備えておきましょう。

ローリングストックしよう！

普段使う食品を多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足していく方法



主食（エネルギー源）

- ・米・パックスご飯（おかゆ）
- ・ホットケーキミックス
- ・乾麺・カップ麺
- ・もち 等

主菜（たんぱく質源）

- ・レトルト食品（カレー・パスタソース等）
- ・肉・魚の缶詰
- ・高野豆腐・大豆の水煮 等

副菜（ビタミン・ミネラル源）

- ・乾物（切り干し大根、青のりなど）
- ・日持ちする野菜・野菜ジュース
- ・ドライフルーツ
- ・野菜・果物の缶詰、レトルトスープ 等

その他

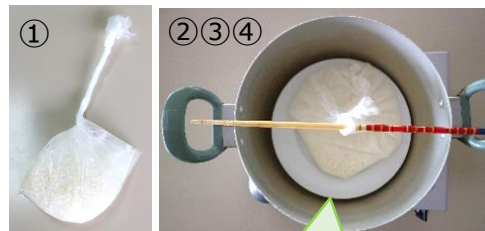
- ・水（1人1日3L）
- ・カセットコンロ、カセットボンベ
- ・調味料・嗜好品（お菓子類）
- ・乳幼児や高齢者、疾患に配慮した食品 等

水を節約！パックスッキング

パックスッキングは袋のまま鍋で湯煎する調理法で、加熱に使った水が再利用できます。また、普段の食品が使えること、一つの鍋で数種類の料理が作れること、袋の中で調理するため、うま味を逃がさないなどのメリットがあります。

＜パックスッキングの方法＞

- ① ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる。
※「高密度ポリエチレン」の表示のある半透明でシャカシャカした袋を使用してください。
- ② 空気ができるだけ入らないようにポリ袋をねじりながら空気を抜き、上部で口を結ぶ。（菜箸などでくくりつけると鍋から取りやすい）
- ③ 材料は平たく均一にする。
- ④ 鍋底に皿を敷き、ポリ袋がかぶるくらいの水を入れ、蓋をして加熱する。



ポリ袋が鍋につかないように皿を敷きます

大阪狭山市
YouTube
防災レシピ
＜米＞



災害時レシピ集！

No.3. 焼き鳥缶の炊き込みご飯

備蓄の缶詰
を使って

＜材料（約3人分）＞

- 米 1合
- 水 200ml
- 焼き鳥缶 1缶
- にんじん 30g
- コーン缶 1/2缶
- 濃い口しょうゆ 小さじ1
- ポリ袋 1枚
（高密度ポリエチレン製）



＜1人分あたり＞

エネルギー235kcal、塩分0.8g
約190円、調理時間40分

＜作り方＞

- ① ポリ袋に米と水を入れ、30分間吸水させる。
- ② にんじんは短めの千切りにし、コーン缶の汁は切る。
- ③ ①の中に焼き鳥缶（汁ごと）、②のにんじん、コーン缶、濃い口しょうゆを入れて混ぜる。
- ④ ③を空気ができるだけ入らないようにポリ袋をねじりながら空気を抜き上部で口を結ぶ。（菜箸などでくくりつけると鍋から取りやすい）
- ⑤ 鍋底に皿を敷き、④がかぶるくらいの水を入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら火を弱め約20分加熱し、火を止め10分程蒸らす。

9月、10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）