

# にいかっぷ健康通信 第2号

9月も終盤となり、秋めいてきましたね。新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしでしょうか。今回のにいかっぷ健康通信は、がん検診についてのお知らせです。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は受診を控えている方もいらっしゃると思いますが、がんは受診を控えている間にも進行します。検診会場では、感染対策をしっかりと行っておりますので、早期発見のためにも、定期的な検診受診をお勧めしています。



今回の記事は会田が担当しています。

10月は  
『がん検診受診率 50%達成に  
向けた集中キャンペーン』月間です!

ご存知でしたか??

## ◆がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間とは?◆

がんは、昭和56年から日本人の死因の第1位。

日本人の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。

がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要であることから、厚生労働省では、「がん検診受診率50%以上」を目標に掲げています。そして、平成22年度から毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定め、国・企業・地方自治体・関係団体等が連携・協力して、がん検診の普及・啓発事業を行っています。



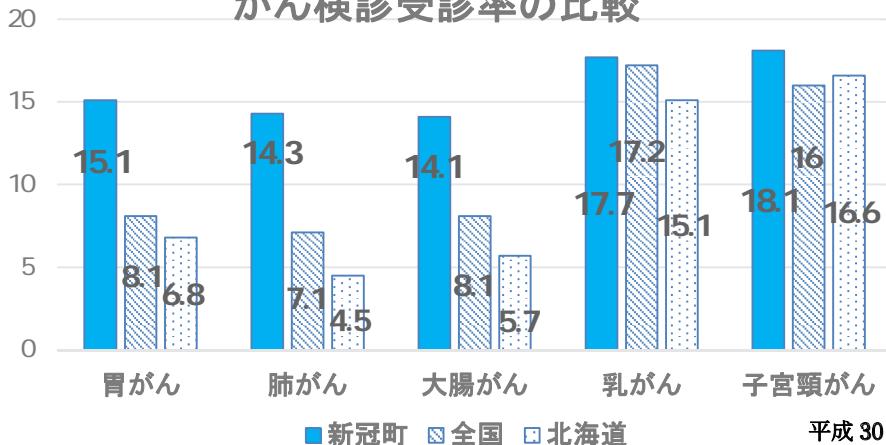
厚生労働省 イメージキャラクター（名称なし）

「雁 [がん]」と「癌 [がん]」を。

「検診 [けんしん]」と「(上杉) 謙信 [けんしん]」をかけています。

# ★新冠町のがん検診受診率はどのくらい?

がん検診受診率の比較



平成30年度 地域保健・健康増進事業報告より

新冠町のがん検診受診率は、全国・北海道と比較すると高い傾向にあります。が、厚生労働省が目標としている受診率50%には達していない状況です。

小森 管理栄養士より、  
がん予防にもなると言われている食材を  
使ったレシピをご紹介します♪



小森 管理栄養士

## 健康 KOMO'S キッチン

### 栄養たっぷり！旬の食材「鮭」のホイコーロー風炒め



【材料 2人分】 エネルギー:203kcal 塩分:1.2g

生鮭 2切れ、酒大さじ1、片栗粉適量、油小さじ2、  
きやべつ 1/8個、ピーマン 1個、しょうが 1/4かけ、油小さじ1  
A(みそ大さじ1/2、砂糖・酒・しょうゆ各大さじ1/4、豆板醤小さじ1/4、おろしにんにく少々)

#### 【作り方】

- ①鮭はひと口大のそぎ切りにし、酒をふり10分おく。汁けをふき、片栗粉をまぶす。  
きやべつはざく切り、ピーマンは乱切り、しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンに油小さじ1を熱し、きやべつ、ピーマンを炒める。水大さじ2を加えてさらに炒め、水けをきり、皿にうつしておく。
- ③フライパンに油小さじ2を熱し、中火で鮭を焼く。火が通ったらしょうが、②を加える。  
④③に混ぜ合せたAを加えて炒めたらできあがり。

電子レンジで  
加熱しても○

#### 【栄養メモ】

- ・鮭………強い抗酸化作用をもつアスタキサンチンを含む。ビタミンD、DHA・EPAが豊富。
  - ・ピーマン…ビタミンC、E、β-カロテンが豊富（抗酸化ビタミン）。
  - ・にんじんやかぼちゃ等の緑黄色野菜、食物繊維の豊富なきのこを加えるとさらに栄養価◎
- 抗酸化作用**→細胞や血管がさびつくことを抑え、がんや動脈硬化の予防につながります。

新冠町民の方は、がん検診が無料で受診できます（対象年齢の方）。

集団検診と、個別に医療機関を受診していただく個別検診（受診券該当の年齢の方）があります。

がん検診について、ご自身やご家族の健康についてなど、ご相談がございましたら、下記までご連絡ください。

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 TEL: 47-2113