

**完全予約制****がん総合検診（集団）**

■市保健センター ☎64-7713

■有明保健センター ☎68-5335

令和3年4月以降に市が実施するがん検診を受診していない人を対象にがん総合検診を実施します。

種 類	対象者	自己負担金
肺がん検診	40 歳以上の男女 (昭和 57 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	無料
胃がん検診 ※午前のみ (バリウム検査)		600 円
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性 (平成 14 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	500 円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40 歳以上の女性 (昭和 57 年 4 月 1 日以前に生まれた人)	600 円
骨粗しょう症検診	令和 4 年 4 月 1 日現在、40・45・50・ 55・60・65・70 歳の女性	400 円

※自己負担金は一定の条件を満たす場合、無料になります

**新型コロナウイルス感染防止対策に
協力をお願いします**

- ・定員を設け、完全予約制で実施します。必ず申し込みをお願いします
- ・発熱などの風邪症状がある人や、過去 2 週間以内に感染多発地域へ外出した人などは、受診を延期してください
- ・受診当日は予約した時間に来場し、検温、マスクの着用、手指消毒などの実施に協力をお願いします

▶会場・日時（受付時間）

2 月		会場	受付時間
午前	17 日 (木)	有明保健センター	① 9 時 00 分～9 時 15 分
	18 日 (金)		② 9 時 30 分～9 時 45 分
	21 日 (月)	市保健センター	③ 10 時 00 分～10 時 15 分
	22 日 (火)		④ 10 時 30 分～10 時 45 分
午後			⑤ 11 時 00 分～11 時 15 分
	17 日 (木)	有明保健センター	⑥ 13 時 30 分～13 時 45 分
	21 日 (月)	市保健センター	⑦ 14 時 00 分～14 時 15 分
			⑧ 14 時 30 分～14 時 45 分
			⑨ 15 時 00 分～15 時 15 分

▶申込期間 2月1日(火)～2月10日(木)
(土・日曜を除く) ※定員に満たない場合、
申込期間終了後も随時受け付けます▶申込方法 市保健センターまたは有明保健
センターに電話で申し込んでください

▶持参品

- ・検査着（肺がん・胃がん検診は、無地の T シャツまたは肌着を着用、乳がん・子宮がん検診は、バスタオルなど）
- ・健康手帳（持っている人）

<受診できない人>

- ・妊娠中または妊娠の可能性がある人
- ・胃がん検診…以前検査を受けてアレルギー症状が出た人
- ・乳がん検診…ペースメーカー装着者、脳室-腹腔シャント施行者、授乳中の人、豊胸手術を受けた人

<胃がん検診（バリウム検査）>

①受診日前日の 21 時以降は食べたり、飲んだりしないでください

②血圧など大切な薬を飲んでいる人は、検査開始の約 2 時間前までに少量の水で飲んでください

※糖尿病の薬は、低血糖になる場合があるので控えてください

③医療機関での検診を勧める人

水などを飲むとよくむせる人、食道・胃・大腸の手術をした人や治療中などの人、大腸疾患（大腸けい室など）やその他の持病がある人、便秘がひどい人、水分制限がある人、撮影台から転落の恐れがある人

しまばら食育レシピ**ブロッコリーのポタージュ**

《材料（2人分）》

ブロッコリー・・・130g
牛乳・・・200cc
無調整豆乳・・・200cc
ブイヨン・・・1 個
塩こしょう・・・少々
フライドオニオン・・・お好みで

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ②鍋に牛乳とブイヨンを温め、①を加えて塩こしょうで味をととのえる
- ③粗熱が取れたら、②をミキサーにかける
- ④③を鍋に移し、豆乳を加えてひと煮立させる
- ⑤器にそそぎ、お好みでフライドオニオンを散らす

■1人分栄養価■

エネルギー：161kcal たんぱく質：12.3g 脂質：6.5g 食塩：1.1g



◀レシピ公開中！

