

自宅でたった2日、便をとるだけ！ 体への負担ゼロから始める大腸がん検診！！

日本人が最も多くかかるがん「大腸がん」。死亡者数も増えており、がんによる死亡者数は男性で2位、女性で1位です。しかし早期発見できれば90%以上が治るとされているがんです。40歳以上の人は男女ともに年1回、定期的に検診を受けることが早期発見のために重要です。

郵送での大腸がん検診を実施中！



自宅で採便



ポストに投函



コンビニなどで
支払い

市では4月の集団検診以外に、郵送での大腸がん検診を実施しています。自分のタイミングで検査が出来るので、お手軽な検診です。郵送での検診は申し込み受付中なので、この機会にぜひ検診を受けてみませんか？

検診種類	検診内容	対象年齢	料 金	実施期間
大腸がん検診(郵送)	便潜血2日法(検便)	40歳～	500円	11月末～12月末

- ☐ 血便
- ☐ 便が細い
- ☐ 残便感がある
- ☐ お腹が張る
- ☐ 下痢や便秘を繰り返す

などの症状がある方は、受診をおすすめします。



特定健診・がん検診などのお申し込みはこちら
(申し込み画面に入れます)



市公式 LINE

お問い合わせ

▶ 次回は年末年始のお食事について掲載します。お楽しみに。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

みんなの学校給食レシピ

黒豚キムチ丼の具



材料 (5人分)

黒豚肉 … 250～300 g	にんじん…………… 40 g
おろしにんにく…………… 適量	きやべつ…………… 125 g
おろししょうが…………… 適量	にら…………… 15 g
みりん…………… 小さじ1と1/2	もやし…………… 50 g
料理酒…………… 小さじ1	キムチ…………… 60 g
醤油…………… 大さじ1	白ごま…………… 小さじ1
さとう…………… 小さじ1と1/2	ごま油…………… 小さじ1
	でんぷん…………… 小さじ1

作り方

- (1) にんじんは千切り、きやべつは1.5㍑幅、にらは1㍑幅に切る。
- (2) ごま油で豚肉・おろしにんにく・おろししょうがを炒めて、酒をふる。
- (3) にんじん、もやしをくわえて炒める。
- (4) 調味料、キムチを加えてあじつけする。
- (5) 水溶きでんぷんを加える。
- (6) きやべつ・にら・ごま油をくわえて、できあがり。

●●●アレンジ●●●

※ 9月6日の「黒の日」に提供された黒豚肉に、たくさんの野菜、ピリ辛のキムチをあわせました。ごはんに合うスタミナ満点メニューです。

献立名



ゆずゼリー

牛乳

黒豚キムチ丼の具

そおのごはん

そおgoodみそ汁