



自分のため 家族のため がん予防は、がん検診を 受けることから



問 申 保健センター ☎ 26-9004

日 本人の2人に1人が「がん」になるといわれ、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がん検診の目的は、がんを早期に見つけることですが、がんを見つけるばかりでなく、大腸ポリープなどの前がん病変を発見できます。

早期に見つけることができれば、がんは決して怖い病気ではありません。たとえ結果が『精密検査が必要』と判定されても、早期にがんを見つけれられるチャンスと考え、自分のため、家族のため、心配してくれる周囲の人のために、必ず精密検査を受けましょう。



▶がん検診の日程 9月2日(土)～6日(水) 午前6時～午前11時

検診名	対象者	内 容	費 用	
			一般	70歳以上の方および生活保護世帯の方
胃がん検診	35歳以上	バリウムX線検査	1,800円	900円
ピロリ菌検査	18歳以上	血液検査	1,900円	950円
肺がん検診	35歳以上	胸部X線検査 (間接撮影)	300円	150円
喀痰検診	35歳以上	喀痰細胞診	1,050円	500円
大腸がん検診	35歳以上	便潜血検査 (2回法)	750円	400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査 (PSA検査)	750円	400円
エキノкокクス症検査	小学3年生以上	血液検査	無料	

おいしく出来る チャレンジレシピ

食生活改善推進協議会では、生活習慣病予防に関わる知識講習や調理実習を行っています。

特に「牛乳を使った減塩食」は簡単に調理でき、カルシウムも同時に摂取できますので、ぜひご家庭でもお試し下さい。

ひじきと大豆の減塩煮

〈材料 4人分〉

ひじき 18g ゆで大豆 100g
人参 1/3本 油揚げ 1/2枚

白すりごま 大さじ1

A 牛乳 200ml
水 50ml
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
粉末だし 小さじ1/2



〈作り方〉

- ①ひじきは洗って水をきる。人参は皮をむいてせん切りに、油揚げもせん切りにします。
- ②鍋にAの材料を入れ、中火にかけてフツフツとしてきたら、ひじき、大豆、人参、油揚げを加えてクッキングシートで落とし蓋をし、少し火を弱めてほとんど汁がなくなるまで煮てください。
- ③すりごまを混ぜて器に盛り完成です。





お知らせ

みんなで防災訓練

北海道シェイクアウト を行いましょ



問 申 役場総務課危機管理室 ☎ 22-2311

北 海道シェイクアウトは、大地震を想定して、揺れから身を守るため、職場や家庭で手軽に参加できる北海道が主催する一斉防災訓練です。防災対策の強化を図るため、地域の皆さんや企業など北海道全体で「北海道シェイクアウト」を行いましょ。

▶ **日時** 9月1日(金) 午前10時
訓練の時間になりましたら、シェイクアウトの行動(①~③)を約1分間行いましょ。

▶ **参加方法** 参加状況を把握するため、8月31日(木)までに専用Webサイトにアクセスし、申込みフォームから登録してください。
<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>

▶ **参加料** 無料

▶ **対象者** 北海道在住の個人および団体(学校、企業等)



シェイクアウトって?

地震による落下物や家具類の倒壊を想定し、身を守るための基本行動です。

① **DROP!** (ドロップ)
まず姿勢を低く

② **COVER!** (カバー)
頭・体を守って

③ **HOLD ON!** (ホールド・オン)
揺れがおさまるまで動かない

安全行動の1-2-3



お知らせ

防災士研修講座の受講者を 公募します



問 申 役場総務課危機管理室 ☎ 22-2311

浦 河町では、地域の防災力向上のため防災士の養成に取り組んでおり、次のとおり今年度の養成研修の受講者を募集します。受講料、旅費は浦河町が全額負担します。

▶ **日程** 10月28日(土) ~ 29日(日)

▶ **会場** 北海道建設会館(札幌市)

▶ **公募人数** 2名(多数の場合は選考します)

▶ **申込資格** 浦河町在住の方で、防災士として当町の防災力向上のための活動をする意思のある方

▶ **締切日** 8月31日(木)

▶ **その他** 申込みから試験までの流れや、研修講座プログラムは下記のホームページをご覧ください。

【防災士研修センターホームページ】
<http://www.bousaishi.net/>