



◆佳作
◆大漁でしたか？
(手賀沼)
◆太田克己 (印西市)

(評) 水面に反射する光と影のコントラストをうまく捉えている。撮れそうで撮れない一枚。

いきいき生活情報

受診しましたか女性のがん検診

平成24年度(平成25年1月現在)の乳がん検診は5,753人(受診率34.4%)、子宮頸がん検診は、5,577人(受診率29.8%)の人が受診されました。市のがん検診のほかに職場や人間ドックなどで受診されている人もいますが、受診率が70~80%の諸外国と比べるとまだまだ低いのが現状です。女性のがん検診の受診率が高い諸外国では、予防医療の意識が高く、10代の月経を迎えたら、ろから婦人科に主治医を持ち、医師や家族から、検診の大切さ、習慣づけといった健康教育が行われます。そして、その後定期的に検診を受診することにつながっているようです。

まずは女性のがんについて知り、ご自身、ご家族の健康に目を向けてみませんか。

乳がん

生涯に乳がんを患う日本人女性は、16人に1人といわれています。年齢が高まるともに増えるほかのがんとは異なり、30歳代から増加し、40歳代後半という比較的若い世代でピークを迎えています。早期に発見すれば治癒率は高いがんですが、乳がんによる死亡数は年々増加しているのが現状です。そして、若い年代の乳がんにかかる率が年々上昇していますので、20歳代から関心を持つことが大切です。平成23年度の印西市乳がん

検診では、218人が要精密検査となり、7人に乳がんが見つかりました。ほかにも何らかの所見が見つかった人がいます。精密検査が必要となった場合は、必ず受診することが大切です。

子宮頸がん

子宮頸がん検診を受けたことはありませんか。若い世代では婦人科に行く機会すらない人が多いのではないかと思います。幅広い年代の女性にみられるがんですが、特に20歳代から30歳代の若い女性に急増しているのが特徴です。平成23年度の印西市子宮頸がん検診では、49人が要精密検査となり、3人ががんが見つかりました。

子宮頸がんは、発がん性ヒトパピローマウイルスに感染することにかかる病気です。主に性交渉によって感染し、女性の約80%が一生涯に一度は感染するといわれていますが、そのうち90%以上は自然に体内から排除さ

れます。排除されずに一部のウイルス感染が長く続くと、ガン化するといわれています。子宮頸がんはがんになるまで時間がかかるため、検診を受けることで、自覚症状がないようなごく初期の段階や、がんになる前の状態で発見される確率が高くなります。

定期的に検診を受けましょう。市では、委託医療機関で行う個別検診と、秋に集団検診を行っています。保健センターから5月に「印西市健康診査等受診券」を郵送しますので、申し込

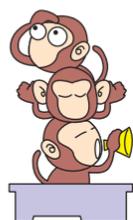
めることから始めよう
・ワクチンで予防しましょう
市では、中1から高2相当の年齢の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチン接種を行っております。ご不明な点は保健センターにお問い合わせください。☎5595。

印西市観光協会主催 第21回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



あの悪夢から2年を迎えようとしていきます。現在でも、地震や津波の影響で多くの被災者が各地で避難生活を続けています。また、被災地の瓦礫受入や防災意識など、地域で真剣に向き合うべき問題が山積されています。自分たちの防災について、今一度考えてみたいと思います。⑩

こちら編集室



よく見！よく聞き！
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

元気な食卓 204

鶏とブロッコリーときのこの中華風いため

いろいろ食べて生活習慣病予防

材料 (4人分)
鶏胸肉 200g、下味 (塩小さじ1/2、酒大さじ1、かたくり粉適量)、ブロッコリー中1株、シメジ1パック (100g)、エリンギ1パック (100g)、中華だし小さじ1.5、サラダ油大さじ1、(しょうゆ大さじ1) ←様子をみて加える。

作り方
①鶏胸肉は1cm位に切り、塩・酒をもみこみ、かたくり粉をまぶす。
②エリンギは3cm位の長さにして薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、シメジはヘタを切りほぐしておく。
③フライパンにブロッコリーを入れ、水大さじ5杯と塩少々を加えてふたをし、強火で2~3分蒸して取り出しておく。
④フライパンの中をふき取りサラダ油を入れ、強火にして鶏肉をいため、色が変わったらシメジ・エリンギを加えしんなりしたらブロッコリー・中華だしを加えいため合わせる。味をみてしょうゆを加える。

★1人あたり栄養価
エネルギー 157kcal、たんぱく質 12.9g、脂質 9.5g、カルシウム 14mg、塩分 1.2g。