



◆佳作 (評) 夕景に浮かぶ富士の姿が印象的な一枚。  
◆ニュータウン夕景 (草深) 佐藤一郎 (小倉台)

# いきいき生活情報

## 10月は「乳がん予防月間」

今年の市の各種がん検診は12月で終了しますが、必要な検診は受診できましたか。

◆乳がんががん化するまで  
がん細胞は一日に5,000個できるといわれています。わたしたちの体内にある免疫細胞ががん細胞を攻撃して5,000勝0敗の戦いが繰り返されているのですが、それでも生き残ったがん細胞が塊になります。乳がんは、一つの細胞が1cmになるまで10年以上かかるのですが、1cmから2cmになるには1年半くらいです。ですから、早期がんのうちに検診で発見できるのは、この2年間といふこと

◆乳がんの現状  
日本では、1年間に53,000人が乳がんを診断されています。昨年度の市の検診では、7人に乳がんが見つかりました。単純に人口で割り返すと、印西市からは40人前後の人に乳がんが発見されると考えられます。市の検診・人間ドックなどで乳がん検診を受診していない人は、他人事と思わず、まずは検診を受けましょう。

◆受診率の目標値  
国は、乳がん検診受診率の目標を50%としています。全国受診率は20%、千葉県受診率は30%に満たない状態です。印西市は34・4%と年々受診率は高く



なってきたりするので、みなさんの意識が高くなってきていることが伺えます。

未受診のご家族やおともだちに声をかけて、一緒に検診を受けましょう。一人でも多くの人が検診を受診することで、異常がないことが分かって安心できたり、病気が見つかったとしても早期に対応できたりします。自覚症状が出てから受診し、治療開始するよりも、検診を受け自覚症状がない状態で病気が見つかった場合の方が、体の負担が少なくすむほか、治療期間も治療費も抑えることができます。

また、市の検診を受ける場合、個人で病院に行って検診を受ける場合と比べ、検診費用の自己負担は2割なので経済的です。

◆乳がん検診の内容  
「マンモグラフィ」と「超音波検査」の2種類があります。「マンモグラフィ」は乳房専用装置で乳房をはさみ、薄くのばして撮影します。自己触診で

は見つけにくい小さな病変を見つけられるのが特徴です。「超音波検査」は、乳房に検査用のゼリーを塗り専用の機器を滑らせて検査します。しこりが良性かどうかの判断が可能です。が、微細な石灰化などの範囲・形状は分かりにくくなります。乳腺が発達している若い世代は「マンモグラフィ」では乳腺が白く写り正確な判定が難しくなるため「超音波検査」が適しています。

①定期的に検診を受ける  
市では、委託医療機関で行う個別検診と、11月に集団検診を

行っていきます。現在申し込みが済んでいない人は、個別検診の登録は11月末まで可能です。左記まで早めにご連絡ください。※集団検診の登録は6月末に終了しました。

②セルフチェックを行う  
乳がんが発見される第一位はセルフチェック、第二位が検診です。月に一度、日にちを決めて早速始めましょう。生理周期で胸に張りを感じる人は生理後一週間くらいの時期に行いましょう。

※詳しくは左記まで。 図中央保健センター(☎425595)。

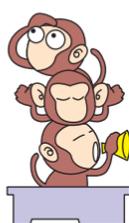
### 印西市観光協会主催 第22回 ふるさと発見フォトコンテスト (いんざいの原風景)



去る9月7日(日本時間8日)、アルセンチンのフェノスアイレスで開かれたIOC総会で、2020年のオリンピックの開催地が東京に決まりました。そして、奇しくも同じくして作成中だった本紙で、二人の未来のオリンピックアスリートを一面で紹介することとなりました。わたしも、お二人と同じように、学生時代には部活動で汗を流しました。その時を振り返ると、年月が過ぎるのは早いものだと感じます。

オリピック本大会まで、あと7年足らず。まだまだ先のことのようにですが、2020年はそう遠くない将来の話です。わたし自身も一瞬、一瞬の間を大事にしていきながら、職務を全うしていきたいと思いま

#### こちら編集室



よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

秘書広報課広報聴班

### 元気な食卓 211

#### 白菜かつ

いろいろ食べて生活習慣病予防!

◆材料(4人分)  
白菜4枚、豚ばら肉4枚、きくらげ(干)5g、小麦粉15g、卵1個、パン粉40g、揚げ油適量、レモンの皮少量、大根おろし100g、ポン酢大さじ3。

◆作り方  
①白菜を茹でてザルの上に広げて自然に冷まし、軽く絞っておく。  
②きくらげは水でもどしてゆで、茎の部分を除いて細かい千切りにする。  
③①の白菜(1枚)を広げた上に豚ばら肉(1枚)ときくらげ(1/4量)をおき、白菜の両端を包みこむように巻く(合計4つ作る)。  
④巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉(分量外)をぬり、しっかりとめて、全体に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉をつける。  
⑤180℃の油で表面がきつね色になるように揚げる。  
⑥食べやすく切り分けて器に盛り、レモンの皮を千切りにして上にのせる。  
⑦大根おろしとポン酢を混ぜて漬けタレにする。  
《一人分の栄養価》  
エネルギー247kcal、たんぱく質6.6g、脂質18.7g、カルシウム66mg、塩分1.5g。  
提供...地区健康推進員のみなさん。