



みんなの健康だより

令和5年10月号
八尾市保健センター

今月のテーマは、『がん検診』についてです。日本人の2人に1人が「がん」にかかるといわれています。がんは早期発見・治療をすることでがんによる死亡を減少させることができます。

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」と「乳がん月間」です。

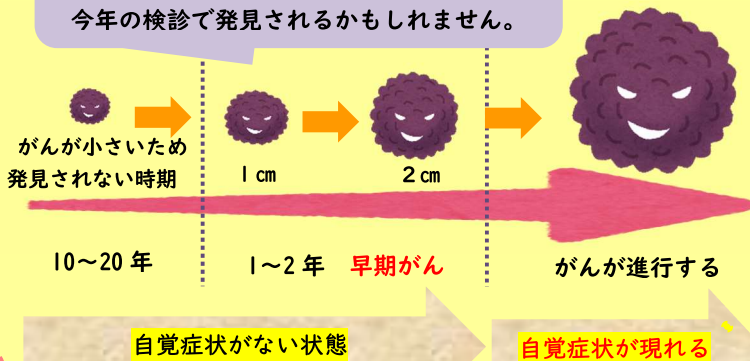
みなさんは、八尾市が実施しているがん検診をご存知でしょうか？

八尾市では、受診率向上をめざして、無料でがん検診を実施しています。あなたと大切な方のためにも、定期的ながん検診を受けましょう。



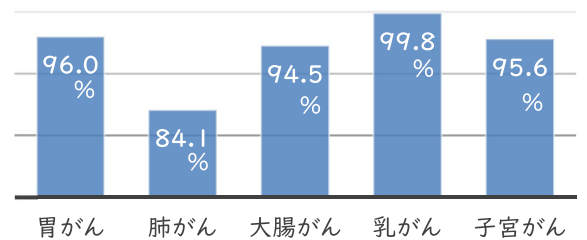
定期的ながん検診が重要！！

早期がんで発見できるのは1～2年です。
昨年のがん検診で異常がなくても、
今年の検診で発見されるかもしれません。



がんの種類によって差はありますが、
早期に発見すれば約9割が治ります！

早期がん（I期）5年相対生存率

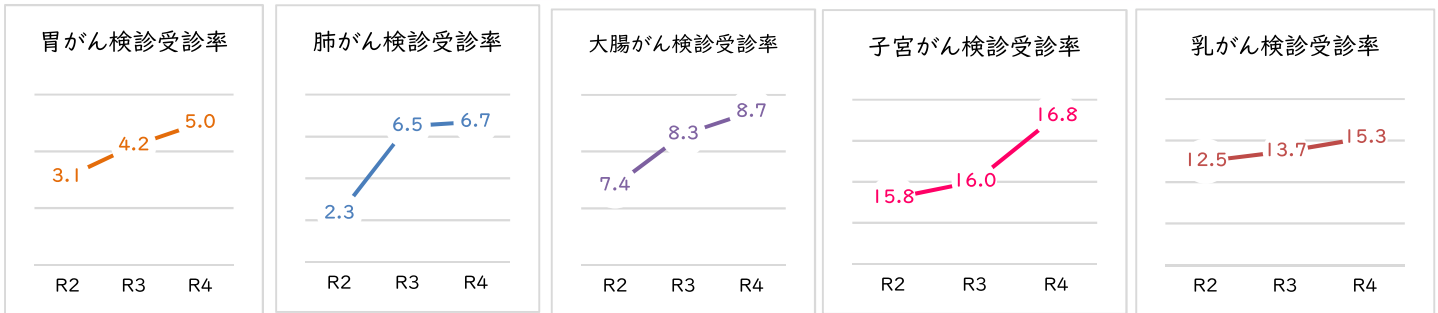


がんの統計2023 公益財団法人がん研究振興財団
がん診療連携拠点病院等における5年生存率

自覚症状があれば、検診ではなく、
速やかに医療機関を受診しましょう。

八尾市の 受診率の現状

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響でR2年度は受診率が下がりましたが、R3、R4と向上しています。肺がん検診以外は大阪府下市町村の平均受診率より上位ですが、大阪府は全国の中でも低い受診率です。八尾市では受診率向上をめざしています。



八尾市健康福祉部健康推進課

[単位：%]

八尾市のがん検診は
すべて無料！！

ジャパンマンモグラフィサンデーは、平日に検診を受けに行きにくい女性が、日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。2023年は10月15日の日曜日に行われます。

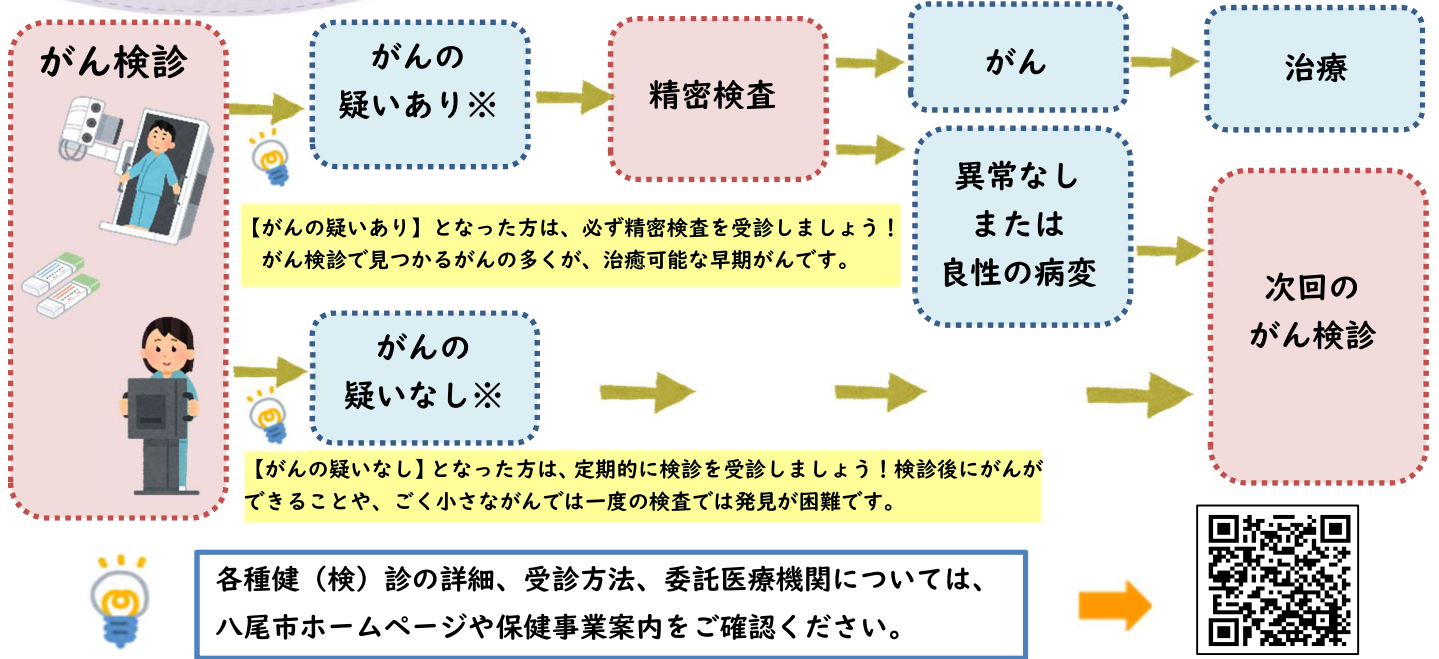
八尾市では一部医療機関で実施されます。詳細は市ホームページへ →



胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
◆バリウム 満35歳以上 1年に1回 ◆内視鏡 満50歳以上 2年に1回	満40歳以上 1年に1回 X線検査 (必要な方には 痰の検査)	満40歳以上 1年に1回 便潜血検査	満40歳以上の女性 2年に1回 マンモグラフィ	満20歳以上の女性 2年に1回 子宮頸部細胞診 (必要な方には 体部の検査)

がん検診 受診後の流れ

※がん検診では、偽陰性（本当はがんであるのに見逃されてしまうこと）または偽陽性（本当はがんではないのにがんの可能性があると診断されてしまうこと）を示す場合がありますので、何か症状があるときは医療機関を受診しましょう。



保健師・管理栄養士の活動紹介コーナー



地域イベントで、保健師が
血管年齢測定及び結果説明を実施



地域の勉強会で
「健康と食事バランス」について、
管理栄養士が講師を担当



地域イベントで
管理栄養士による栄養相談
の様子

かんたん♪ 血糖コントロールレシピ さんまのごちそう味噌汁



「実りの秋」といわれるほど旬な食材が多い秋ですが、ぶどう、梨などの果物や新米・くり・さつまいもなど糖質が多く含まれるものもたくさんあり、食べ過ぎには注意が必要です。今回は旬のさんまと食物繊維が多く含まれるきのこを組み合わせた味噌汁を紹介します。

材料(2人分)

さんま 1尾
エリンギ 1本
しめじ 1/4袋
にんじん 1/4本
だし汁 330ml
味噌 大さじ 1.5
サラダ油 小さじ 1

作り方



- ① さんまの頭、尾、内臓を取り除き、1口大のぶつ切りにする。軽く塩を振り10分ほど置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭く。
- ② フライパンにサラダ油を引き、①を焼き目がつくまで焼く。
- ③ エリンギとにんじんは拍子切り、しめじは根本を切り、細かく裂く。
- ④ なべにだし汁と③を入れて、柔らかくなるまで5分ほど火を通す。
- ⑤ ④にさんまを入れて、味噌を溶かしてひと煮立ちさせたら完成です。

長ネギやナスなど旬野菜を追加してもおいしく出来上がります♪