



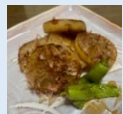
1月けんこうON-Line

オンライン

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口6200
メール ee3103@pref.shiga.lg.jp



★大根ステーキ★



- 材料(1人分)
- ・大根…400g
 - ・しし唐…40g(8本)
 - ・花かつお…2g(1パック)
 - ・ごま油…5ml(小さじ1)
 - A 砂糖…9g(大さじ1)
 - みりん…15ml(大さじ1)
 - しょうゆ…15ml(大さじ1)

余りがちな美味しい大根を使い切りましょう

作り方

- 1 しし唐は軸を1cmくらい残して斜めに切り落とし、実に竹串で1~2ヶ所穴を開ける。
- 2 大根は皮をむいて1cm厚さに輪切りにして十字に隠し包丁を入れる。耐熱皿に並べて軽くラップをして600W電子レンジで5~6分加熱する。
- 3 フライパンに、ごま油を熱して大根を両面焼く。空いている所でしし唐も焼く。大根に火が通ったら、調味料を加えてからめ、花かつおをまぶす。
- 4 盛り付けてしし唐を添える。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 54kcal
たんぱく質: 1.3g 脂質: 1.1g 炭水化物: 9.3g
カルシウム: 26mg 食物繊維: 1.7g 食塩: 0.7g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピ♪

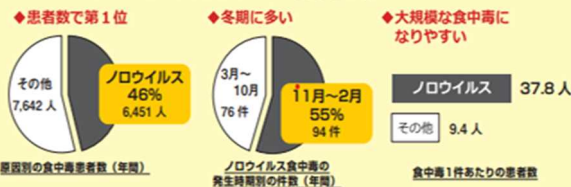
冬は特に注意！



食中毒

<食中毒は夏だけではなく、ウイルスによる食中毒が冬に多発しています！>

ノロウイルスによる食中毒は、



食器・環境・リネン類などの消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
* 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部(ドアノブなど)消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
* 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
* 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

予防のポイント

1. 調理する人は、健康管理をしっかりとし、症状がある時は調理ないようにしましょう！
2. 作業前などの手洗いをしっかりと！
3. 調理器具の消毒を確実に！

2人に1人が、がんになる時代！ がん検診、もう受けた？



がんは、早期発見できると90%以上の方が助かります！
定期的に受けることで早期のがんを見つけられます。
まだ、がん検診を受けていない方は、お住まいの市町で受けることができますので、この機会に申し込んで下さい

2月4日~10日 (滋賀県がんとうき合う週間)

滋賀県でがんと診断された方の割合

	1位	2位	3位
男性	胃	大腸	肺
女性	乳房	大腸	子宮

年齢調整罹患率(2018年)

<甲賀市のがん検診推計受診率(令和2年度)>

胃がん検診 3.9% 肺がん検診 4.5% 大腸がん検診 7.2%
乳がん検診 24.0% 子宮頸がん検診 25.9%
新型コロナウイルスの影響で減少傾向→貴重な機会を逃さず受診しましょう。

健診カレンダーQRコード



<甲賀市で実施しているがん検診>

医療機関で受診できます。ご予約は医療機関へ直接お問い合わせください。

胃がん検診		大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
バリウムによる腹部レントゲン	胃内視鏡検査(胃カメラ)	便潜血検査(2日分)	胸部レントゲン(喀痰追加500円)	乳房レントゲン	子宮頸部の細胞診
40~74歳	50歳以上で年度末偶数年齢	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上
900円	3,200円	500円	200円	1,500円	1,700円

※詳細は「令和4年度健診(検診)カレンダー」P11~P13をご覧ください。

<湖南市のがん検診情報>

湖南市の皆様、がん検診は受けられましたか？

湖南市では、令和3年度市のがん検診で大腸がんが2人、子宮頸がんが1人、乳がんが1人発見されています！今年度、まだ受診できる市の検診があります。ぜひ受診してください。

R4保健センターだより QRコード
(乳がん・子宮頸がん検診)



乳がん・子宮頸がん検診は、令和5年3月31日まで受けられます！

【乳がん検診対象者】

40歳以上(1983年3月31日までに生まれた人)で西暦奇数年生まれの女性
※1981年4月2日から1982年4月1日生まれの人には、無料クーポン券を送っています

【子宮頸がん検診対象者】

20歳以上(2003年3月31日までに生まれた人)で西暦奇数年生まれの女性
※2001年4月2日から2002年4月1日生まれの人には、無料クーポン券を送っています。



ハガキやクーポンを持って
いる方は直接医療機関に
申込みください。

対象者に該当する方で
ハガキ等がない人は、
こちらにお問い合わせ
ください。

湖南市保健センター
(健康政策課)
TEL: 0748-72-4008

★R4年度の胃がん・肺がん・大腸がん検診は終了しました。
R5年度の検診については、4月発行の保健センターだよりをご覧ください。