



# 乳がん・子宮がん検診のご案内

市では、がんの早期発見・治療のため、乳がん・子宮がん検診を行っています。

## 乳がん検診

**対象者**  
・40歳～69歳の女性  
(昭和24年4月1日～昭和54年3月31日生まれ)  
・他の健診で乳がん検診を受診されていない方

**検診内容**  
・マンモグラフィー1方向(50歳～60歳)  
・マンモグラフィー2方向(40歳～49歳)  
※視触診はありません

**自己負担金**  
1,620円

## 子宮がん検診

**対象者**  
・20歳～69歳の女性  
(昭和24年4月1日～平成11年3月31日生まれ)  
・他の健診で子宮がん検診を受診されていない方

**検診内容**  
・子宮頸部細胞診

**自己負担金**  
1,620円

**申込** JA吉田総合病院健康管理センター ☎42-5385 **期限** 平成31年3月29日

検診結果は市へ報告されますので、同意のうえ受診してください。  
受診される当日には本人確認のため健康保険証を持参してください。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

# 石綿による 疾病 ご存知ですか？

「肺がん」や「中皮腫」と診断された方、もしくはこの病気で亡くなられた方で、昔石綿を扱うお仕事をされていた方はいらっしゃいませんか？

石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができますが、請求には時効があります。心当たりのある方は、広島労働局労災補償課または最寄りの労働基準監督署にご相談ください。



☎広島労働局労災補償課 ☎082-221-9245

■詳しい制度内容は厚生労働省ホームページへ



# 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! 8月31日は「野菜の日」

野菜の日は、栄養たっぷりな野菜の再認識とPRを目的として、全国青果物商業協同組合連合会をはじめとする9団体によって、1983年(昭和58年)に制定されました。

### いつもの食事に1皿プラス!

1日の野菜摂取目標である「350g」に対して、広島県民の1日の平均摂取量は「70g」(約1皿分)不足しているという調査結果があります。(H24国民健康・栄養調査より)

健康のために毎日プラス1皿、野菜を食べましょう!



### 野菜摂取量の目安 ※1皿分=「70g」

- ・青菜のお浸し(小鉢1つ)..... 1皿分
- ・野菜サラダ(1皿)..... 1皿分
- ・カボチャの煮物(1鉢)..... 1皿分
- ・生春巻き(1本)..... 1皿分
- ・野菜炒めなど大皿料理(1人前)..... 2皿分
- ・野菜カレー(1人前)..... 2皿分

### 野菜をたくさん食べるには・・・?

- 火を通して食べる  
煮る・蒸す・炒めるなど、火を通すとカサが減ってたくさんの量を食べることができます。
- 朝食を食べる  
昼・夕の2食で野菜を350g摂ることは難しいので、1日3食にして毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。

夏野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、暑い夏を元気に過ごすために欠かせない食材です。もっともっと!野菜を食べましょう!!

☎健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

## 8/28(火) 体験できる!相談できる! 「巡回型健康教室」

この健康教室は各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

**【時間】** ●いきいき百歳体操 13:00～14:00

●測定受付時間 13:30～15:30(※肺年齢測定のみ15:00までの受付)

コップ半分程度の汁物をご持参ください。

**【測定及び相談内容】** 〈測定〉骨密度測定・体組成測定・肺年齢測定・もの忘れ測定・塩分測定  
〈相談〉こころの相談・アルコール相談・お薬相談・たばこ相談 ※要事前予約

**【会場】** ●いきいき百歳体操会場 美土里方面隊第2分団コミュニティ消防センター

●測定・相談会場 美土里生涯学習センターまなび

☎健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

# 「野菜を食べよう」キャンペーン

**日時** 8月31日(金) 10:30～12:30

**場所** ゆめタウン吉田店1階 ゆめ広場

- 内容**
- ・手作りおやつ
  - ・じゃがいもたっぷりピシソワーズの試食
  - ・野菜をたくさん食べるコツや野菜の特性など健康づくりに関する情報を展示、配布  
(展示期間:8月20日(月)～9月2日(日))



☎健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

毎月19日は食育の日