

横手市ウオーキングマスコット・てくてくん

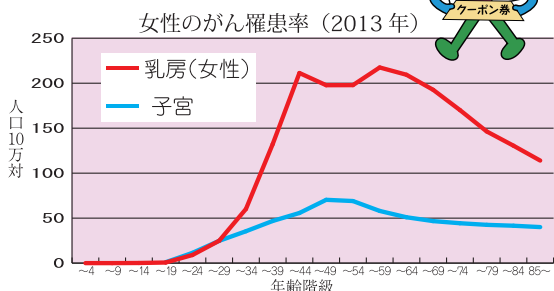
# まめまめ情報

平成30年  
夏号

●発行● 平成30年7月1日

## 子宮頸がん・乳がん 検診を受けましょう

子宮頸がんは30代、乳がんは40代の  
若い世代がかかりやすいので  
ぜひ検診を受けましょう!!



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

### 平成30年度の子宮頸がん・乳がん検診無料対象者

|                   | 子宮頸がん検診                                   | 乳がん検診                                     |
|-------------------|---|---|
| 無料<br>クーポン<br>対象者 | <b>21歳</b><br>平成9年4月2日～<br>平成10年4月1日生     | <b>41歳</b><br>昭和52年4月2日～<br>昭和53年4月1日生    |
| 無料<br>対象者         | <b>31～35歳</b><br>昭和58年4月2日～<br>昭和63年4月1日生 | <b>42～45歳</b><br>昭和48年4月2日～<br>昭和52年4月1日生 |

※子宮頸がん検診とセットで受診いただく婦人科超音波検診は有料です。

お問い合わせ 健康づくり係 Tel. 33-9600  
最寄りの市民サービス課 (裏面参照)



## 熱中症に 注意しましょう!



熱中症の発生は7～8月がピーク!

こんな症状が出たら  
熱中症かも

- ◎めまい・立ちくらみ
- ◎軽い頭痛・吐き気・大量の発汗
- ◎足がつる・こむらえり

熱中症の  
予防方法

### 水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに冷たい水やむぎ茶など、水分をとみましょう。

### 体温調整

保冷剤・氷・冷たいタオルなどを利用し、からだを冷やしましょう。

### 室内環境

室温が上がりにすぎないように、エアコンや扇風機などを使った室温調節をしましょう。

### 外出時の注意

日傘や帽子の着用。日陰の利用とこまめな休憩。通気性の良い、吸湿・速乾性の衣服を着用しましょう。

もし熱中症にかかってしまったら!!

### 熱中症の応急手当

- ◆涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆エアコンをつける。扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に摂らせる。

## 重症

になると

- ◆立てない◆ケイレン
- ◆会話や反応がおかしい

このような症状が出たら迷わず

**救急車**を呼んで  
ください!



●お問い合わせ● 横手市消防本部警防課救急担当 Tel. 32-1247

## 胃がん検診

平成30年度に下記の年齢になる方は、今年度の市が実施する検診の検診料が**無料**となります。

**51歳**

昭和42年4月2日～  
昭和43年4月1日生

**53歳**

昭和40年4月2日～  
昭和41年4月1日生

**55歳**

昭和38年4月2日～  
昭和39年4月1日生

**57歳**

昭和36年4月2日～  
昭和37年4月1日生

**59歳**

昭和34年4月2日～  
昭和35年4月1日生

### ご注意ください!

助成制度は、市が実施する胃がん検診(※申し込みが必要です)のみ対象となります。個別医療機関で、任意で受診する胃がん検診は、対象となりませんのでご注意ください。

お住まいの地域によって、胃がん検診の実施スケジュールが異なります。お住まいの地域の市民サービス課検診担当もしくは健康推進課にお問い合わせください。





# 野菜をもっと食べよう!



## まだまだ増やせる! 野菜摂取量!



平成 29 年度の食習慣調査結果では野菜摂取量が微増している年代もありましたが、まだまだ**1日の目標量350g**に届いていませんでした。



根菜たっぷり汁



野菜たっぷりドライカレー

野菜料理を  
おいしく  
もう2皿!



野菜のパパッと和え

- ★すぐに使える野菜を常備しよう → 冷蔵庫にそのまま食べられる**キュウリ・ミニトマト**を、冷凍庫には1年中値段が安定している**冷凍ブロッコリー・ほうれん草**を
- ★主菜に野菜の付け合せを → 煮魚には**野菜のおひたし**、肉料理に**生野菜**を添えて
- ★みそ汁に野菜を足そう → 野菜を**そのまま足して**さっと火を通せばOK
- ★外食では野菜が多いメニューを選ぼう → タンメンなど**野菜の多いめん類**や単品でなく**定食**にしよう

## 横手の旬をおいしく食べよう!



## レンジでお手軽夏野菜のラタトゥイユ風



＜1人分＞

野菜量：240g エネルギー：112kcal 食塩相当量：1.1g

### ＜作り方＞

- ① 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
  - ② 耐熱容器に①の野菜とAを入れて混ぜる。
  - ③ ふんわりとラップし、600wで5分加熱し、一旦取り出し軽く混ぜ、再度5分加熱する。(やけどに注意!)
- ※加熱が足りない場合は調節してください。



生のままでは多い野菜も加熱することでかさも減り、野菜のうま味たっぷりの夏におすすめのメニューです。

### まとめて作っていろいろな料理にアレンジ自在のラタトゥイユ

- パスタとあえて、ナポリタン風に
- マカロニを加えて、ボリュームたっぷりのサラダに
- オムライスの中身はラタトゥイユとバターで味付けした簡単チキンライス風に
- ピザ生地や食パンにラタトゥイユとチーズを乗せて焼けば簡単ピザに
- カレールウ、お肉を加えて夏野菜カレーに
- 鶏肉や魚のソテーにかけて簡単メインのおかず

余ったラタトゥイユは冷凍保存して活用しましょう♪

### ＜材料 2人分＞

|           |      |           |        |   |
|-----------|------|-----------|--------|---|
| トマト       | 2個   | オリーブ油     | 大さじ1   | A |
| なす        | 1本   | 塩         | 小さじ1/4 |   |
| ズッキーニ     | 1/2本 | こしょう      | 少々     |   |
| ピーマン      | 1個   | コンソメ (顆粒) |        |   |
| たまねぎ      | 1/2個 |           | 小さじ1/2 |   |
| にんにくみじん切り | 1かけ分 |           |        |   |

健康推進課栄養支援係では、この他に「野菜たっぷり&減塩レシピ」などたくさんのレシピを紹介しています。ホームページをご覧くださいか、お気軽にお問い合わせください♪

～食習慣改善は野菜摂取から!～ [横手市HP](#) [おすすめレシピ集](#) [検索](#) お問い合わせ 栄養支援係 35-2185

### ○ お問い合わせ先 ○

- 健康福祉部 健康推進課 (横手保健センター)
  - 健康づくり係 ☎ 33 - 9600 栄養支援係 ☎ 35 - 2185 健康の駅係 ☎ 35 - 2127
- <増田地域> 増田市民サービス課 ☎ 45 - 5514
- <平鹿地域> 平鹿市民サービス課 ☎ 24 - 1114
- <雄物川地域> 雄物川市民サービス課 ☎ 22 - 2157
- <大森地域> 高齢者等保健福祉センター ☎ 26 - 4030
- <十文字地域> 十文字市民サービス課 ☎ 42 - 5114
- <山内地域> 山内市民サービス課 ☎ 53 - 2933
- <大雄地域> 大雄市民サービス課 ☎ 52 - 3905