

健康増進計画推進キャラクタ

# ケバウレジャー お役立ち情報

## 受けなきゃ損!! がん検診

じつは今、がんが増えています。  
2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。



男女別 かかりやすいがんの順位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

資料：全国がん登録罹患データ（2019）

令和3年度の市の乳がん検診受診率は

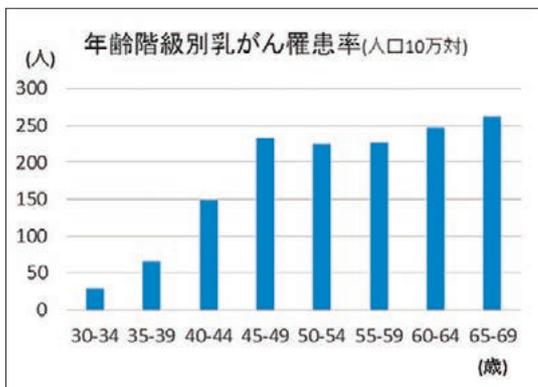


23%

4人の方にがんが見つかりま  
す。もっとたくさんの人に受けて  
ほしいな～

がん対策には「予防」＋「検診による早期発見」が  
大切です。定期的ながん検診を受けましょう。

乳がんは女性の11人に1人が発病すると言  
われており、40歳代から急増します。早期発  
見で90%以上が治ると期待されており、若い  
うちから検診を受けることが非常に大切です。



資料：国立がん研究センターがん種別統計情報（乳房）2019



「健康診査等受診希望調査票」で検診の申し込みができます。

【問】知覧保健センター(☎0993-58-7221)

## 食改さんの すこやか お薦めレシピ



パッククッキング  
「チキンライス」

栄養士  
から

米など、通常購入している、保存性の良い  
食品を「買い置き」することも有効な備蓄  
方法のひとつです。

こんにちは。“食改”です!!  
額娃地区の食生活改善推進員より、災害時にも活用できる、  
パッククッキングで作る「チキンライス」をご紹介します。

材料  
(1人分)

- 米 75g (1/2合)
- 水 100cc
- 焼き鳥の缶(たれ味) 1缶
- ケチャップ 大さじ1強



作り  
方

- ①米と水をポリ袋に入れて30分間浸水させる。
- ②①に焼き鳥の缶1缶、ケチャップを入れてよく混ぜる。  
袋の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。  
沸騰したお湯に入れて、30分間加熱する。

【パッククッキングって?】

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方  
法。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので  
再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れ  
ない、などのメリットがあります。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館  
などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望が  
ありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。