



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1343

## 元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み

## 第3弾「がんの予防」～がんは12カ条で防ぎましょう～

町は、町民一人ひとりが健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために、「元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進しています。

今回紹介する「がんの予防」の分野では、がんの死亡率が減少することゝを領域目標にしています。

平成28年度に行った「元気はつらつ紫波計画」の中間評価では、がんの死亡率は減少しています。

また、がん検診の重要性を理解している人の割合は90%を超えています。

町のがん検診の受診率は、大腸がん・乳がん検診は増えていますが、肺がん・胃がん・子宮がん検診は減少または横ばいの状況です。平成32年の最終目標として、肺がん検診の受診率60%、胃がん・大



腸がん・子宮がん・乳がん検診の受診率50%以上を目指しています。

### ○がんの予防のために 今日からできること

①がん検診を定期的に受け、結果を必ず確認しましょう

毎年5～6月には、総合検診・婦人検診として、各種がん検診を実施しています。11月には秋の総合検診として、春の総合検診を受けられなかった人を対象に、肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診を実施する予定です。日程などは広報『紫波ネット』でお知らせします。

検診を受けた後は、結果を必ず確認しましょう。精密検査が必要という結果が届いた場合は、専門の医療機関で精密検査を受けることが早期発見のために重要です。

- ②「がんを防ぐための12カ条」を実践しましょう
- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避

次回は、『紫波ネット』9月総合版(9月13日発行予定)で「心・休養」の領域について紹介します。



- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

# からだよろこぶ ヘルシーレシピ

## ニンジンとアスパラ のカニあんかけ

町食生活改善推進員協議会水分地区の皆さんのレシピです

町食生活改善推進員協議会水分地区の皆さん



### 材料(4人分)

アスパラガス	8本	酒	大さじ2
ニンジン	1本	水	200cc
カニ缶	大1缶	ゴマ油	小さじ2
カニ風味かまぼこ	2本		
長ネギ	1/2本	A 片栗粉	小さじ2
ショウガ	1かけ	水	大さじ1

- ①アスパラガスは根元の固い部分をピーラーなどでむき、縦半分に切り、長さも半分に切る。
- ②ニンジンは皮をむいて長さ5cm、幅5mmのたんぞく切りにしてゆでる。
- ③フライパンにゴマ油半量とショウガを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④斜めの薄切りにした長ネギを加えてしんなりするまで炒め、カニ缶をほぐしながら汁ごと加えてなじませる。
- ⑤酒と水を加えてひと煮たちさせ、①②を加えて弱火にし、フタをして2分ほど蒸し炒めにする。
- ⑥中火に戻したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、残りのゴマ油で香りづけする。
- ⑦器に盛り付けたら、細かく裂いたカニ風味かまぼこを散らして出来上がり。

アスパラガスをインゲンなどの野菜に代えて作ることもできます。

ショウガやゴマ油、カニ缶の風味で、調味料を少なくすることができます。

# 福祉と健康 すこやか情報室

【担当・問合せ】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1220

## 戦没者などの遺族に対する第10回特別弔慰金 請求手続きは平成30年4月2日(月)まで

第10回特別弔慰金の請求期限は平成30年4月2日(月)までです。請求期限を過ぎると特別弔慰金を受ける権利が無くなりますので、まだ手続きをしていない人は早めに手続きをしてください。

### ■支給対象者

平成27年4月1日(基準日)に、「恩給法による公務扶助料」および「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」を受けの人がいない場合に、以下の順番で順位が先になる戦没者などの死亡当時のご遺族1人に支給されます。

- (1)平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- (2)戦没者などの子
- (3)戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹  
※要件を満たしているかどうかにより、順番が替わります。
- (4)上記1から3以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)  
※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。

### ■支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債

### ■請求期間

平成30年4月2日(月)まで

### ■手続き方法

請求書類と戸籍などの必要書類を請求する人の住所のある役所へ提出してください。

### 【すでに手続きをした人へお知らせ】

第10回特別弔慰金は、手続きをしてから国から債券が交付されるまでに、かなりの時間がかかっています。国から通知が届き次第、請求者にお知らせしますが、時期などについては町民福祉課へ問い合わせください。

