

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

医療機関で受けるがん検診のお知らせ

日曜がん検診

- 検診日 10月26日、11月16日、12月7日
- 受付時間 8時～9時
- 会場 能代厚生医療センター
- 申込方法 能代厚生医療センターへ「日曜がん検診の申し込み」と直接お申し込みください。(☎52-3111)
平日：13時～16時

検診項目	対象者
肺がん検診・胃がん検診 大腸がん検診	30歳以上
子宮がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診	40歳以上の女性

子宮がん・乳がん検診

医療機関	能代厚生医療センター ☎52-3111	たかはしレディースクリニック ☎55-0033 まついレディースクリニック ☎74-5851
検診項目	子宮がん検診 乳がん検診	子宮がん検診
検診期間	令和8年2月末まで	
受診方法	直接医療機関にお申し込みください。当日は、マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。	
対象者	・子宮がん検診：20歳以上の女性 ・乳がん検診：30～39歳の女性(乳腺超音波検査) 40歳以上の女性(マンモグラフィー検査)	

10月21日は世界骨粗鬆症デー

骨粗鬆予防教室 のご案内

骨粗鬆症とは、骨が弱くなり骨折の危険が高くなる状態のことをいいます。

人が年をとるように、骨も生涯を通じて成長し、少しずつ弱っていきます。

骨粗鬆症対策では、食習慣・運動習慣を整え規則正しい生活習慣が大切です。

食事や運動のコツを知り、骨の健康づくりをはじめませんか？

運動編 申込期限：11月4日

日時	時間	会場	内容
11月5日 11月13日 11月20日 11月26日 12月3日	13時30分～15時	琴丘地域拠点センター	「コツコツ運動して骨粗鬆予防！」 講師：秋田県健康増進交流センター ユフォーレ 健康運動師 佐藤 達矢 氏

栄養編 申込期限：10月23日

日時	時間	会場	内容
10月30日 11月6日 11月7日	10時～13時	琴丘地域拠点センター 八竜改善センター 山本地域拠点センター	「骨粗鬆予防！～食事のコツ～」 講師：管理栄養士 田中 美樹 氏 持ち物：エプロン、三角巾



骨粗鬆症予防にはバランスの良い食事が重要です。特にカルシウムは骨の形成に大切な栄養素です。カルシウムはビタミンDやKと摂ると、さらに骨粗鬆症予防に効果があります。

今回は、骨粗鬆症予防を意識した、しらすとまいたけの炊き込みご飯を紹介します。



コツいらず！簡単炊き込みご飯

調理方法

- ①米を洗い、炊飯器の2合の目盛に合わせて水を入れる。
- ②にんじんを細切りにする。
- ③まいたけは手で食べやすい大きさにさく。
- ④①に材料をすべて入れ、軽くかき混ぜる。
- ⑤炊き上がったら、お好みでいりごまや七味をかけて完成。

材料(3～4人前)

- ・米……………2合
- ・にんじん…3分の1
- ・まいたけ…50g
- ・しらす……30g
- ・しょうゆ…大さじ1



ご飯150gの場合

エネルギー…247kcal 塩分…0.7g