

6月は食育月間です

食育とは… 生きる上での基本であって、
知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
(食育基本法)。だから、乳幼児から高齢
者までの全世代に関係するものです。

ご存知ですか?

毎月19日は「**おうちでごはんの日**」です。



■ 大口町は噛みにくさを自覚している人が多い!?

75歳以上で ^{※1}約3人に1人 (31.6%)、40～74歳で ^{※2}約4～5人に1人 (男性 25.4%、女性 20.1%)
が「**噛めない**」、「**噛みにくい**」と答えています。

※1 令和元年度後期高齢者健康診査問診票より 愛知県 27.3% 国 26.1%

※2 令和元年度特定健康診査質問票より

いつまでも食事を楽しくおいしく食べられるお口にしましょう!

食事の内容がやわらかいものばかりでないことや、定期的に歯科医院にかかり、
歯を失う原因の1位である歯周病やむし歯を予防することが大切です。



■ 6月19日(土)は「おうちでごはんの日」

食事することは単に栄養をとることだけでなく、コミュニケーションの場としても大切です。家族や仲間と、会話を楽しみながら、ゆっくり食事の時間を過ごしましょう。

かみかみレシピ

の給食をおうちでも食べてみよう!

令和3年6月に小中学校で提供される給食レシピです。

◎ごはん ◎えびと大豆の甘がらめ ◎茎わかめのツナ和え ◎みそけんちん汁

今回は2品を家庭用にアレンジして紹介します。



えびと大豆の甘がらめ



材料 (4人分)

- ・アカシヤエビ (殻のまま食べられるものがオススメ) …120g
- ・大豆 (水煮) …1 缶 (200g) ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量 ・砂糖…大さじ1
- ・本みりん…大さじ1 ・濃い口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・白ごま (炒り) …大さじ1 ・水…大さじ2

作り方

- 1 エビと水気を切った大豆に片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンで油を熱し、エビと大豆を揚げる。
- 3 鍋に砂糖、本みりん、しょうゆ、白ごま、水を入れて加熱をし、砂糖が溶けたら火を消す。
- 4 3の鍋にエビと大豆を加え、タレを絡めて完成。

茎わかめのツナ和え



材料 (4人分)

- ・茎わかめ (味付きでもOK) …24g
- ・キャベツ…2 枚 (100g)
- ・コーン缶…小1 缶 (50g) ・ツナ缶…1 缶
- ・濃い口しょうゆ…小さじ2 ・砂糖…小さじ2

作り方

- 1 キャベツは粗いせん切りにする。コーン缶、ツナ缶は水をきる。茎わかめは食べやすい大きさに切り茹でる。
- 2 鍋に湯を沸かし、キャベツをさっと茹でて冷水にさらして水気をしぼる。
- 3 ボウルに茎わかめ、キャベツ、コーン、ツナを入れて混ぜ合わせ、しょうゆと砂糖を加え、和えて完成。

【いのち】をいただく感謝をこめて、『いただきます』『ごちそうさま』を。6月は食育月間です。

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

令和3年度集団がん検診のご案内

1. 実施日 実施場所 ほほえみプラザ1階多目的室

検診の内容		対象者 年齢は令和4年3月末時点	集団検診 自己負担金	集団検診日程		
結核・ 肺がん検診	胸部レントゲン検査	20歳以上の方	200円	8/6 金 午前	11/2 火 午前	11/2 火 午後
	胸部レントゲン検査+ かくたん検査(3日分)	50歳以上で(1日喫煙本数 ×喫煙年数)が600以上の方	500円			
胃がん検診 レントゲン か内視鏡の どちらか 一方	胃部レントゲン検査	20歳以上の方	1,000円	10/7 木 午前	※肺がん検診と 胃がん検診を セットで受診す る方のみ	/
	胃部内視鏡検査	和暦奇数年生まれで40歳以上の方 (ただし、和暦偶数年生まれの40歳以上 の方で、令和2年度中に胃部内視鏡検査 を受けることができなかった方も令和3 年度に受けることができます。)	医療機関での個別検診のみ			
大腸がん 検診	便検査(2日分)	20歳以上の方	300円	各集団検診日		
子宮頸がん 検診	診察・子宮頸部の 細胞診	和暦奇数年生まれで 20歳以上の女性	800円	7/2 金 午前/午後	7/16 金 午前	/
乳がん検診 マンモか 超音波の どちらか 一方	マンモグラフィ検査 (レントゲン)	和暦奇数年生まれで 35歳以上の女性	1,000円	7/2 金 午前/午後	7/16 金 午前	7/16 金 午後
	超音波検査	20歳以上の女性	医療機関での個別検診のみ			
前立腺がん 検診	血液検査	50歳以上の男性	300円	7/29 木 午前	8/6 金 午後	10/7 木 午後

2. 予約方法 ※以下の注意事項を必ずお読みいただき、お申込みください。

申込み先 健康生きがい課 ☎ 94-0051

申込み開始は 6月1日(火) 8時30分からです。定員になり次第受付終了です。

注意事項

- ① 町で実施する検診は、町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象です。
各検診は集団検診または医療機関での個別検診のどちらか1年度1回の受診に限ります。
(※2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。)
- ② 乳がん検診は授乳中・卒乳後6か月未満の方は受診できません。
- ③ 感染症防止のため、検診当日は会場に入る人数を制限させていただきます。受診される方は、マスクの着用、手指消毒、健康チェックなどにご協力ください。
- ④ 当日、ご自身もしくはご家族の体調がすぐれない場合や発熱している場合は受診をお控えください。
- ⑤ 令和3年度の集団検診は上記のみとなります。また、今後の新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、集団がん検診を中止する場合があります。医療機関における個別検診も1月末まで実施していますのでご利用ください。

3. 費用について

自己負担金額を検診日当日に受付でお支払いください。令和3年度無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。無料クーポン券と本人確認書類を検診日当日に受付でご提示ください。

令和3年度がん検診等無料クーポン券対象者 (対象の方には5月下旬頃郵送しました)

対 象	肺がん 検診	胃がん 検診	大腸がん 検診	子宮頸 がん検診	乳がん 検診	前立腺がん 検診	歯周病 予防健診
20歳 平成12年4月2日から平成13年4月1日生				女性●			●
30歳 平成22年4月2日から平成33年4月1日生							●
40歳 昭和55年4月2日から昭和56年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●		●
45歳 昭和50年4月2日から昭和51年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●		
50歳 昭和45年4月2日から昭和46年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●	男性●	●
55歳 昭和40年4月2日から昭和41年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●	男性●	
60歳 昭和35年4月2日から昭和36年4月1日生	●	●	●	女性●	女性●	男性●	●
70歳 昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生							●

個別がん検診 実施期間 6月1日(火)から令和4年1月31日(月)

実施医療機関 以下の表のとおり。直接医療機関にご予約ください。

検診の内容	個別検診自己負担金	実施医療機関・電話番号											
		今井医院 95-2534	さくら総合病院 95-6711	さのクリニック 94-0222	すずいクリニック 96-1114	みどりクリニック 95-0881	やまたクリニック 94-1333	山田外科内科 96-6000	伊藤整形・内科健診センター 92-3382	総合犬山中央病院 0568-628246	江南厚生病院 51-3330		
結核・ 肺がん検診	胸部レントゲン検査	700円	●	●	●	●	●	●	●				
	胸部レントゲン検査+ かたん検査(3日分)	2,000円	●	●	●	●	●	●	●				
胃がん検診	胃部レントゲン検査	2,500円	●	●		●	●	●	●				
	レントゲンか内視 鏡のどちらか一方	2,500円	●	●		●	●	●	●				
大腸がん検診	便検査(2日分)	500円	●	●	●	●	●	●	●				
子宮頸がん 検診	診察・子宮頸部の細胞診	1,000円								●	●	●	
乳がん検診	マンモグラフィ検査 (レントゲン検査)	1,500円		●						●	●	●	
	マンモか超音波の どちらか一方。授 乳中・卒乳後6か 月未満の方は受診 できません。	1,500円		●		●			●	●	●	●	
前立腺がん検診	血液検査		集団検診のみ										
わかば健診	下記参照	1,000円	●	●	●	●	●	●	●				

わかば健診 健康だと思っけていても、毎日の生活習慣から心身のバランスを崩したり、病気を引き起こしたりすることもあります。無理をしがちな20歳代・30歳代のうちから、日頃の生活習慣を振り返る機会として健診を受けましょう。

対象 20歳から39歳までの方(昭和57年4月2日から平成14年4月1生まれ)で、勤務先等で健診を受ける機会のない方

検診内容 身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・腎機能)、診察、保健指導

実施期間 6月1日(火)から7月31日(土) **実施医療機関** 以下の医療機関に直接ご予約ください。

