

種類	検査内容	対象	費用	検診日
肺がん検診・結核検診	胸部レントゲン検査	40歳以上	300円	①6月30日(水) ②8月25日(水) ③9月7日(火) ④9月9日(木) ⑤9月10日(金) ※①②の日程はがん検診のみ
	喀痰検査	胸部レントゲン検査を受けた人のうち、50歳以上で「1日の喫煙本数×喫煙年数」が600以上の人のみ、検診当日に追加できます。	700円	
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン検査	40歳以上の人※次のいずれかにあてはまる人は受けられません。 ●大正・昭和の偶数年生まれの50歳以上の人で、町が行う胃内視鏡検査を受けない ●令和2年度に町が行った胃内視鏡検査を受けていない	1,500円	※③④⑤の日程では、次の3つの健診もセットで受けられます。 ●後期高齢者健康診査 ●岡垣町国民健康保険加入者特定健診 ●生活習慣病予防健診(19歳～39歳で健診を受ける機会がないまたは19歳以上で生活保護を受給している人のみ)
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の人	500円	※すべて午前中に行います。時間帯は指定できません。
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の人	1,000円	
子宮頸がん検診 ※2年に1回	細胞診検査	20歳以上の女性	500円	
乳がん検診 ※2年に1回	マンモグラフィ(2方向)	40～49歳で昭和の偶数年生まれの女性	1,500円	※すべて午前中に行います。時間帯は指定できません。
	マンモグラフィ(1方向)	50歳以上で大正・昭和の偶数年生まれの女性	1,000円	
肝炎ウイルス検診	血液検査	40～65歳の人※過去に肝炎ウイルス検診を受けた人を除く	500円	

いこいの里でがん検診を行います。左の表で検診の種類と対象者、費用を確認し、健康づくり課に電話で申し込んでください。※社会保険被扶養者の健診は広報おかがき7月号でお知らせします。

命を守る大切な「がん検診」

対象となる人は確認してください



ところ いこいの里

申し込み

①、②=5月21日(金)までに健康づくり課に電話

③～⑤=7月30日(金)までに健康づくり課に電話

問い合わせ 健康づくり課

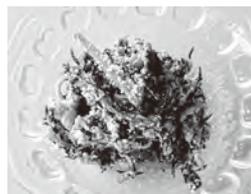
ヘルシークッキング No. 346 ～骨を強くする食事～ ヒジキの白和え

2人分の材料

●乾燥ヒジキ 10g ●ホウレン草 40g ●ニンジン 20g ●木綿豆腐 100g ●すりごま 小さじ2

A: だし汁 大さじ3、砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1/2

B: ねりごま 小さじ2、みそ 小さじ1と1/2、砂糖 小さじ2、しょうゆ 小さじ2/3



作り方

①ヒジキは水で戻し、ざるに上げて水気を絞る。

②鍋にヒジキとAを入れて火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。

③ホウレン草は熱湯で茹でて冷水にさらし、水気を絞って食べやすい長さに切る。ニンジンは千切りにして茹でて、水気を切る。

④豆腐は熱湯で茹でて、冷めたら水気を絞る。

⑤豆腐をすり鉢ですり、Bを加えてよく混ぜる。

⑥⑤に②と③を加えて和える。

⑦⑥を器に盛り、すりごまを振りかける。

1人分の主な栄養価

エネルギー124kcal、カルシウム206mg、食塩相当量1.0g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)