

# 成人検診

※対象者の年齢は、31年3月31日時点での年齢です。

個別検診 時 2月28日(木)まで 場 市内指定医療機関 ※受診券が必要です。

名称	対象者	費用	名称	対象者	費用
胃がん検診	40歳以上	2,000円	前立腺がん検診	40歳以上の男性	1,000円
大腸がん検診		500円	肺がん検診	40～74歳	500円*1
子宮がん検診	20歳以上の女性	1,000円*2	結核健診	75歳以上	無料
乳がん検診	40歳以上の女性	2,000円	肝炎ウイルス検診	40歳以上で検診を受けたことのない人	

\*1 65歳以上の人は肺がん検診無料 \*2 子宮体部も行う場合は2,000円

集団検診 場 保健センター 申 電話で保健センターへ。

要予約

名称	日時	対象者	費用	その他
乳がん検診(超音波検査)	2月26日(火) 午後	30歳以上の女性	1,300円	別途500円で骨粗しょう症検診も実施
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	2月22日(金) 午前	40歳以上の女性	1,500円	

## 高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成(任意予防接種)

時 3月31日(日)まで 場 市内指定医療機関 対 満65歳以上

助成額 ▶ 3,000円(上限8,000円)

注意事項 ※接種前に保健センターへ申請してください。

※過去5年以内に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けている人は、対象になりません。

※過去に一度でもこの制度を利用して接種している人、定期接種を受けた人は対象になりません。

震災などで被災された人へ 健康診査などを希望する場合は、受診券を発行しますので、保健センターへ連絡してください。

# 健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 176

テーマ

みんなで  
目指そう  
健康長寿

21  
推進中



## 料理は愛♡～おいしく・楽しく・バランスよく～

### 今月の一品 カチリジャこの三色かき揚げ

今月の一品は、カチリジャコに含まれるたんぱく質やカルシウム、野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維を一緒に取ることができる、見た目も鮮やかなかき揚げです。衣に使う小麦粉と片栗粉の配合割合を変えることで食感が変わります。お好みの配合割合を探してみるのもいいですね。



#### 材料2人分

タマネギ	20g
カチリジャコ	30g
ニンジン	15g
タケノコ(ゆで)	20g
カレー粉	1g
青のり	2g
小麦粉	40g
衣 片栗粉	10g
水	80cc
揚げ油	適量

※食生活改善協議会会員が試作、検討しています。

#### 作り方

- ① タマネギは薄切りにし、カチリジャコと混ぜる。
- ② ニンジンとタケノコは千切りにし、タケノコにはカレー粉をまぶす。
- ③ ①を3等分し、それぞれ②のニンジン、②のタケノコ、青のりと混ぜ合わせ、3種類の具を作る。
- ④ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、水を加えてざっと混ぜ、衣を作る。
- ⑤ 揚げ油を中温(170度程度)に熱し、③に衣を付け、1人1種類ずつになるように揚げる。

#### ポイント

カチリジャコは他の小魚に変えてもおいしいですよ。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
336kcal	8.6g	23.0g	1.1g