

■発行  
 登別市 保健福祉部 健康推進グループ  
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1  
 登別市総合福祉センター“しんた21”  
 TEL 85-0100・FAX 85-0111  
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

## がんは治る病気です

がんは、早期に発見できれば非常に治る確率が高くなります。

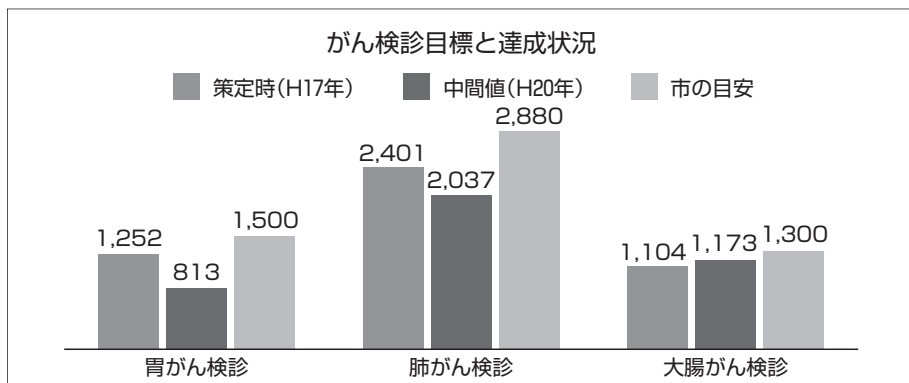
### 早期にがんを発見するためには 定期検診が不可欠です。

“がん”は日本人にとって国民病ともいえる存在です。国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。がんは早くみつかればそれだけ早く治ります。自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しに行きませんか。



## ～登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」の中間評価の結果②～

今回は胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診数についての目標と達成状況についてお知らせします。



胃がん、肺がん検診は策定時よりも受診数が減少しており、「横ばい・悪化」の評価となりました。大腸がんについては、わずかに増加し「やや改善」の評価となりました。また、1年以内に健診を受けていない方の理由についてのアンケートでは、「子育てまたは仕事で忙しい」という方が4割を占めており、生活の中で自分の健康に目を向ける機会が少ない状況が見えました。がんは今、「治る病気」です。自分もがんになる可能性があることを認識し、定期的ながん検診を受けることが、早期発見のためには重要です。

### 集団検診（胃がん・大腸がん）のお知らせ

詳細は広報8月号をご覧ください。

鷺別公民館	9月14日(火)	15日(水)	27日(月)	28日(火)
しんた21	10月18日(月)	22日(金)	25日(月)	26日(火)

# “得、とく ダイエット情報”

日頃、「からだに悪いと思っていても、やめられな〜い…」と悩んでいる20〜30代の女性のあなたへ

### 毎日の生活

食事内容が肉中心  
野菜がとれていないなあ

甘いもの大好き

運動不足だ

### 肥満体（りんご型）完成！

やせにく〜い  
血液ドロドロ〜

生活習慣病発症  
糖尿病・高血圧・心臓病  
病院通い開始…

10〜20年後には…

生活習慣の改善

見た目はやせ、しかしその実態は…

体脂肪率 30%超え！  
かくれ肥満なのだ

からだの状態

自覚症状なし…でも

コレステロール値 ↑  
血糖値 ↑  
血圧値 ↑  
筋肉量 ↓

### 健康なからだを取り戻せる！

自分をはじめ、  
家族みんなの健康が守れる！

スマートダイエット講座で生活習慣を見直し、生活習慣病の芽を早いうちになくしていきましょう。

**スマートダイエット講座**  
20〜30代の女性で、BMI25以上もしくは体脂肪率25%以上の方  
全6回 10〜12時 託児あり

**参加希望者は、広報7月号を確認の上、申し込みください。**

## 家族DE食育!健康レシピ

### 【もちもちピーマン】



一人分：エネルギー 158kcal

#### 材料（4人分）

- ピーマン 4個
- じゃがいも 中2個
- ミックスベジタブル 手の平片手1杯
- スライスチーズ 1枚
- ベーコン 1枚
- コショウ 少々
- サラダ油 適宜

#### 作り方

- ①ピーマンを洗って縦半分になり、種とわたを取ります。
- ②ミックスベジタブルを解凍し、チーズとベーコンをミックスベジタブルくらいの大きさに切ります。
- ③じゃがいもの皮を剥いてすりおろし、キッチンペーパーなどで水気を軽くしぼり、ボウルに入れる。
- ④③に②を入れ、コショウを振り入れ混ぜる。
- ⑤ピーマンに④を入れ、油を熱したフライパンにじゃがいもの面を下に1〜2分焼く。
- ⑥裏返して水を30ccくらい入れて蓋をし蒸し焼きにした後、蓋を外して水分をとばす。（ピーマンの大きさ厚みにより水と時間を調節してください）

お子さんのお弁当のおかずにも使えます。  
カラーピーマンで作ったり、人参と枝豆で作ってもいいですよ。