

早期発見、早期治療のためにも健診（検診）を受けねば！

# けんこう広場

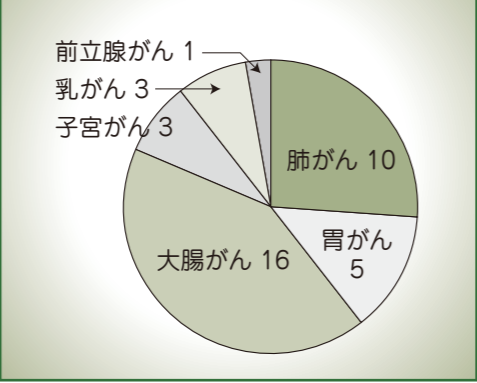
～健診は、健康づくりのスタートライン～

皆さんは、健診（検診）を毎年受けていますか？津山市では、三大死因といわれるがん、心疾患、脳血管疾患による死亡者が、全体の半分以上を占めています。特に死因の第1位であるがんの早期発見のためには、検診が最も重要です。市では毎年がん検診を実施していますが、平成18年度は38人からがんが発見されました。

## 平成18年度がん検診受診者

種類	受診者(人)
肺がん	7,903
胃がん	6,734
大腸がん	8,642
子宮がん	2,518
乳がん	3,360
前立腺がん	437
合計	29,594

## 平成18年度がん発見者数(人)



健康つやま21では、特定健康診査、がん検診の受診者の増加を目指しています

特定健診・がん検診 6月1日～12月31日  
高齢者健診 7月1日～12月31日

問い合わせ先 健康増進課☎32-2069

# 食育通信

Vol.5



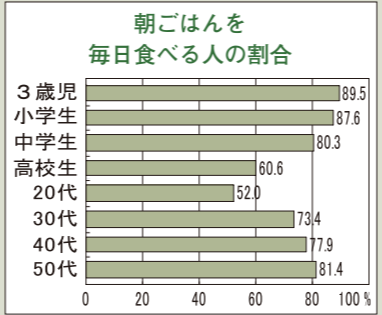
## 食育指針 つやま

# ま いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん



毎月19日は食育の日

1人当たりの栄養価  
エネルギー 288kcal、  
食物繊維 2.2g、塩分 1.0g



### 【材料(2合分)】

- ごはん……………2合分
- ゴボウ……………80g(1/2本)
- ニンジン……………40g
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………少々
- ゴマ油……………大さじ1
- すりゴマ……………大さじ2
- しらたき……………100g
- ショウガ……………1かけ
- しょうゆ……………大さじ2
- しょうゆ……………少々
- みりん……………少々
- サヤエンドウ……………8枚

### 【作り方】

- 鍋にゴマ油を熱し、千切りにしたショウガと合びき肉を炒める。肉の色が変わったら、ささがきにしたゴボウ、2cmの長さに切ったしらたき、千切りにしたニンジンを加えて炒め合わせ、Aの調味料を加え、汁が無くなるまで炒め煮する。味をみてしょうゆ・みりん各少々で味を整える
- 炊きたてのごはんに①を加えて混ぜ、すりゴマを加える
- 器に盛り、サヤエンドウを散らす

## きんぴらのませごはん

朝ごはんをしっかりと食べていますか？市民の皆さんの朝食の摂取状況を見ると、朝ごはんを毎日食べる人は、3歳児で89・5%、小学生では87・6%、中学生では80・3%、高校生では60・6%となっています。また成人では、20代で52・0%と最も低くなっています。(平成18・19年調査)

朝ごはんを食べると身体にエネルギーが補給され、集中力ややる気、体力を高めることができます。十分に睡眠を取り、少し早起きして、朝ごはんをしっかりと食べ、一日を気持ちよくスタートしましょう。

今回は、時間のない朝でも簡単に作れて栄養バランスの良い朝ごはんのレシピを紹介します。

作り置きinkinpiraがあれば、もっと簡単にできます。お弁当にもおすすめ!!

# エコロジ

## 生ごみを減らそう!!

生ごみは、水分が多いため重く、家庭から出る可燃ごみの約4割を占めています。このため「ごみ減量は、まず生ごみから」とも言われています。

家庭で

- 調理くずを減らす
- 食べ残しをしない
- 水切りを十分行う
- 生ごみ処理機・容器を利用するなど

生ごみの減量化にご協力ください。

### 生ごみ処理機器の購入補助

条件 ①必ず購入前に電話で申し込むこと  
②市が指定する販売店で購入すること

電気式処理機 補助金額 購入金額の2分の1(上限2万円)  
購入限度 1世帯につき1台

コンポスト容器 購入限度 1個につき1830円  
1世帯につき2個以内

ボカシ処理容器 自己負担金 1セット(2個)につき1350円  
購入限度 1世帯につき2セット以内

※発酵促進剤が必要です

生ごみリサイクル教室  
町内会やグループで、家庭でできる生ごみの堆肥化について学んでみませんか？市が専門の講師を派遣します。

※事前に申し込んでください

問い合わせ先 環境事業所☎22-8255

# もうかる? もうからない! サイドビジネス

友人から「ビジネス登録料50万円払えば会員になれる。自分の紹介した人が登録する度にお金が入る。その人がまた誰かを誘えば、自分にお金が入る。誰も紹介できなくても、会社の利益が会員に分配されるので、登録料が1年で倍になる」と言われました。貯金を下ろして登録料を払ったのですが、誰も勧誘できないし、会社からは何の分配も収入も無いのですが…。(60代主婦)

不況が長引くと、何か収入を得られるサイドビジネスをしたいと考えることがあります。こうした人を狙った勧誘やトラブルが絶えません。「簡単にもうかる」などと誘われ、商品を購入したり、登録料を支払って会員になったものの、収入を得るためには人を勧誘しなければなりません。思うように勧誘できず、初めに払った代金を回収できるような収入を得られないことが

多いようです。

扱われる商品は、健康食品や化粧品、下着などさまざまです。最近では投資話を装ったり、携帯電話の充電器の権利やホームページなど、商品として形が分かりにくい場合も多くなっています。

- 簡単にもうかる話は、疑うこと  
苦勞しないで、もうかるうまい話はありません
- 契約書で内容を良く確認  
知人の誘いでも安心しないでください
- 忘れないで! クーリング・オフ  
このような販売方法は連鎖販売。クーリング・オフ期間は20日間です  
☆気付いた時に、クーリング・オフ期間を過ぎていても、商品を受け取ってから90日以内で未使用なら中途解約ができます  
☆しまった!と思ったらご相談ください

困ったときの相談先 市民相談室☎32-2057