



けんしん(検診、健診)特集

健診と検診は同じ「けんしん」と読みますが、実はそれぞれ異なる意味があります。健診は「健康状態を調べる」こと、検診は「特定の病気を早期発見する」ことを意味します。働く人(労働者)では年に1回(深夜業の人は2回)の一般健診の義務づけや、従事する業務によっては特殊健診の義務付けがあります。

また、健診・検診を受診することはもちろんのこと、結果で問題があった場合は適切に対処すること(特定保健指導や事後指導、医療機関受診など)が重要です。

甲賀市にお住まいの方へのオススメ健診

湖南市にお住まいの方へのオススメ健診

	ピロリ菌検査	歯周疾患検診
対象者	40歳のみ	30歳～70歳
受診料	3,000円	500円
内容	問診、血液検査	歯科検診、パノラマレントゲン(歯のエックス線)撮影、歯科相談
実施場所	市内指定医療機関	市内指定歯科医療機関
申込方法	下記QRコードから「指定(歯科)医療機関一覧」のページをご覧ください。	



【すこやか支援課 ☎0748-69-2168】

← 甲賀市健診(検診)カレンダー QRコード

胃がんの原因は、約8割がピロリ菌由来です。

まだ受けられる！湖南市の健(検)診

20～42歳と70歳以上無料！

成人健診	特定健診	胃がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
19～39歳	40～74歳 湖南市国保	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上
集団健診(場所:湖南市保健センター)				西暦偶数年生まれの女性	
令和5年12月6日(水)まで				県内指定医療機関	
令和6年3月30日(土)まで				医療機関に直接お申し込みください。	
申し込み期間は終了しましたが、空きがあります。湖南市保健センター(0748-72-4008)までお問い合わせください。				医療機関に直接お申し込みください。	

詳しくは、保健センターだより、もしくは湖南市ホームページをご覧ください。

ホームページ QRコード



食事チェックツールのご紹介

～脳卒中や心臓病リスクが

簡単にチェックできます～

食事による循環器疾患リスク予測ツール
https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/diet-tool/

<QRコード>



いつもの食事内容に関する4つの質問に答えるだけで、あなたの将来の循環器疾患発症リスクレベルが簡単にわかります！

厚生労働省指定研究「NIPPON DATA」HPより

【切り干し大根とひじきのミルク煮】

材料 (4人分)

- ①切り干し大根……………25g
- ②芽ひじき……………15g
- ③にんじん……………40g
- ④蒸し黒豆……………45g
- ⑤牛乳……………200ml
- ⑥切り干し大根戻し汁…50ml

A(みりん…大さじ1 しょうゆ…小さじ2 顆粒だしの素…小さじ1/2



作り方

- ①切り干し大根は洗って戻し水気を絞る。戻し汁は残しておく
- ②ひじきは戻して洗い、水気を絞る。
- ③にんじんは皮をむいて斜め和びりにしてせん切り。
- ④鍋に牛乳、蒸し黒豆以外の材料を入れ、中火にかけて沸騰したら牛乳と蒸し黒豆、Aを加えて火を少し弱めて、ほぼ水気がなくなるまで煮る。

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

栄養価

★プラス牛乳でたんぱく質、うま味アップ

エネルギー：91kcal たんぱく質：4.4g 脂質：2.8g

炭水化物：13.0g カルシウム：139mg 食塩：0.9g

