

にがうりの海苔和え



材料(4人分)

- にがうり 320g
- 焼き海苔 全形1枚
- 塩 ひとつまみ
- A {
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - すりごま 大さじ2

※海苔のサイズ:
全形とは約21cm×19cm

作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、わたを取って3mm幅に切る。塩をひとつまみ振り、少しもみ、沸騰したお湯に入れる。1～2分ゆで、冷水で冷やしてザルにあげる。
- ② 海苔は軽く火であぶり、手でもんで小さくする。
- ③ ①の水気をキッチンペーパーでふき取り、ボウルに入れ、②とAを加えて和える。



1人分の栄養価

エネルギー	57kcal	脂質	2.5g
たんぱく質	2.5g	塩分	0.7g

市民の皆さんを対象とした令和3年度の健康診査を6月より順次開始しました。しかし、新型コロナウイルス感染症への懸念から、全国的に健(検)診の受診控えが続いています。本市の状況としても、平成30年度と令和2年度と比較したところ、健(検)診の全項目で受診者数が減少しました。下記の表はその減少率ですが、最も減少している項目は乳がん検診です。減少の要因は新型コロナウイルス感染症の影響だけではないと思われますが、これからは新型コロナウイルス感染症対策をして上手に受診することが重要です。



	特定健診	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
令和2年度健(検)診受診者減少率(平成30年度比)	-5.4%	-7.7%	-8.5%	-15.0%	-30.3%	-16.7%

出展:KDBシステム・地域保健健康増進事業報告(令和2年度分は暫定値)

診について

○**健(検)診受診はどうして必要なのでしょう**
 自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。2人に1人はかかると言われる「がん」も、早期がんでは無症状であることがほとんどです。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。定期的に健康診査やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自身の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。

策を踏まえた健(検)診受診について

○**新型コロナウイルス対策を踏まえた健(検)診受診について**
 本市では、厚生労働省が示す「健康診査実施機関における新型コロナウイルス感染症対策について」に基づき、適切な感染症対策をしています。具体的には、「3密」(密閉・密集・密接)を避けること、こまめな消毒(手指・器具など)が考えられる箇所、受診者・従事者への検温など、その他にも安心安全に受診してもらえよう努めています。

また、本市には、集団健(検)診と個別健(検)診の2つの健診受診方法があります。

- ・**集団健(検)診**
 公共施設で、市が指定する日時に特定健診や一般健診、がん検診を受診します。およそ半日の短い時間で、複数の項目を同時に受診できます。「密集・密接」を避けるため、予約人数・時間の調整、受診者間の距離を確保するなど、会場内の感染対策に努めています。
- ・**個別健(検)診**
 各健(検)診実施医療機関で、特定健診・がん検診(胃内視鏡検診、大腸がん検診、乳・子宮頸がん検診※クーポン対象者のみ)が受診できます。集団健(検)診に比べ日程の選択肢が多いため、自身の体調や新型コロナウイルス感染症状況に応じて受診できます。

元気づくり課 保健師

新型コロナウイルス感染症を正しく理解し、必要な感染対策を知り、健(検)診の受診を考慮してもらえると幸いです。令和3年度の健康診査の詳細・申し込みなどについては、広報だざいふ6月号に折り込んでいます。「令和3年度健康診査のご案内」や太宰府市ホームページ「太宰府市 健診」で検索してください。

健康が気になる今だからこそ、もう一度ご自身の体と向き合う機会にしてみましよう。