

がん検診を
受けましょう！

がんは初期の段階で発見し、治療をすることで治る可能性が高くなります。そのためには、「がん検診」を受けることが重要です。市では、左記のようながん検診を行っています。

胃カメラ検診を行っています

市では、胃がん検診として胃カメラ（胃内視鏡検査）を行っています。

▼50歳以上の人が対象です

血圧の高い人や胃腸・心臓等の病気で治療中の人、内服している薬の種類等により、検診を受けられない場合があります。

▼年度内に1回受診できます

年度内にバリウムを受けた場合は、胃カメラ検診は受診できません。

▼自己負担金は1,200円です

(郡上市)がん検診の種類と対象年齢

20歳 30歳 40歳 50歳 60歳～

子宮（女性のみ）

大腸・肺・乳（女性のみ）

胃
バリウム

胃バリウム
または
胃カメラ

- ▶毎年受診できます！
- ▶自己負担金は、無料～1,200円です！
- ▶土曜・日曜日に受診できます！
- ▶2月まで受診できます！
- ▶特定健診と大腸がん検診は同日に受診できます！

「精密検査の受診まで」を含めてがん検診です。精密検査といわれたら、早めに受診しましょう。

(郡上市) 胃カメラ検診の受診方法

「胃内視鏡検診受診券」はありますか？

受診券がある

受診券がない

健康課へ連絡し、
受診券を入手してください。

①受診を希望する医療機関に予約しましょう

- 予約は、受診者本人が行ってください。
- 予約時には、受診券が必要です。

②予約した医療機関の指示に従って受診しましょう

定期的ながん検診
を受診しましょう！



大和保健福祉センターやまつつじゅ88・4511
各振興事務所・駐在保健師

【問い合わせ先】

新規発行・再交付ができます

▼「胃内視鏡検診受診券」は、

▼市内5医療機関において、2

月まで受診できます

郡上市民病院、八幡病院、国保白鳥病院、鷺見病院郡上健診センター、国保和良診療所

つくっておい! たべておい!

健康
づくりは
減塩から

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会
和良支部（さくらんぼ学級）

アヒージョとはスペイン語で「ニンニク風味」を表す言葉だそうです。オリーブオイルにはニンニクや具材の旨味がたっぷり出るため、弱火でじっくり煮込むのがポイントです。旬のきのこを使って今日の一品にどうですか？

◎ きのこたっぷりアヒージョ ◎ (4人分)

しいたけ	100g
エリンギ	100g
しめじ	100g
えのき	100g
にんにく	2片
厚切りベーコン	150g
オリーブ油	150ml
塩・こしょう	少々 (添え)
フランスパン	1/2本
大葉	2～3枚

《作り方》

- ①きのこ類は一口サイズ、ベーコンは食べやすい大きさに切る
- ②ニンニクはスライスして切っておく
- ③鍋にオリーブ油と②を入れ、香りが出るまで加熱する
- ④ベーコンを入れて火が通ったら、きのこを加える
- ⑤きのこがしんなりしたら塩、こしょうで味付けしてお好みで大葉の千切りを添える
- ⑥フランスパンは薄く斜めにスライスし、トースターで焼いて添える

1人分：エネルギー 220kcal、食塩相当量 1.4g



★毎月19日は『食育の日』★

※ベーコンを魚介類に変えてもおいしいです！