



### < がん検診無料クーポン券 は届いていませんか? >

倉敷市からがん検診の無料クーポン券は届いていませんか?

「大腸がん」「乳がん」「子宮がん」検診が無料で受診ができますので是非ご活用くださいませ。  
また、10月は乳がん月間です。現在、日本人女性の20人に1人は乳がんにかかると言われて  
います。日ごろ家事やお仕事で忙しい奥様やお母様に、乳がん検診をお勧めしてみてもいいか  
でしょうか。

ご予約はお電話で承っております。お手元に倉敷市がん検診受診券をご用意のうえ、ご連絡を  
お願いいたします。



無料クーポン券は対象となる年齢が決まっているよ。  
詳しくは「倉敷けんしんガイド」を見てね!

※健康診断に関するお問合せは、下記お電話番号までお願いします

### ~ information ~

薄味に慣れましょう ~塩分は、1日に9g以下が目安です~

#### <減塩のポイント>

- ★漬物・佃煮・塩干物・練り製品・インスタント食品は、極力、控える。
- ★味噌汁などの汁物は具沢山にして、1日1杯までにする。
- ★麺類の汁は残す。
- ★醤油やソース等は直接料理にかけずに、小皿に出して付けて食べる。
- ★酸味や香辛料を利用（酢、レモン、こしょう、わさび、辛子、唐辛子など）する。
- ★季節の香りを利用（青じそ、生姜、にんにく、柚子、すだち、みょうが、木の芽など）する。
- ★出汁やスープの甘味を利用（鰹節、昆布、いりこなど）する。



ゆっくりよく噛んで食べるのも  
薄味に慣れるコツですよ



管理栄養士・片山 裕子



リバーくん&

けんぴいちゃん

<発行>

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL: 086-448-1113

FAX: 086-448-1205