

胃がん検診・大腸がん検診についてのお知らせ

●胃がん検診

事前に予約が必要です。

新たに申し込まれる方や予約日時を変更される方は、下記の日時から選択し、保健センターまでご連絡ください。

*胃がん検診 新規申込・変更先の日程

| | |
|--------------------|---------------|
| 令和3年12月1日(水)・2日(木) | ① 8:30～9:00 |
| | ② 9:30～10:00 |
| | ③ 10:30～11:00 |



●大腸がん検診

予約制ではありませんが、混雑を避けるため、日時指定でご案内しています。

都合がつかない方は、10月20日、21日、11月2日の受付枠時間内(8:30～11:00)にお越しください。日時の変更連絡は不要です。

ご注意いただくこと

- ◆検診での滞在時間を短縮できるよう、必ず事前に案内をお読みになり、検診票やチェックリスト、検体容器、袋等への記載を済ませてお越しください。
- ◆昨年度より、感染症対策で便検体の確認を行えませんでしたので「大腸がん検診提出時確認事項」を参考に採便の仕方や保存方法を守り、必ず2本そろえて提出してください。
- 便検体の不適正(採取便が古い、量が少ない・多すぎる)や採取困難等による1本提出後の再提出はできません。
- 検診日程及び受付時間以外での検体提出は受付できません。

9月は『食生活改善普及運動月間』『健康増進普及月間』です！

一生に食べる食事の回数は約9万回です。毎日食べている食事はわたしたちの体をつくっています。もしかしたら、あなたの食事が病気の原因をつくっているかもしれません。一度食生活を見直してみませんか？

岐阜県民の7割は野菜不足です。野菜摂取の目標は1日350gですが、平成28年度の県民栄養調査によると西濃地域での1日の野菜摂取量は男性が296g、女性が250gでした。

男女とも目標の350gにはまだまだ届いていませんが、あと1皿毎日の食事に野菜の小鉢をプラスすると野菜摂取量350gが達成できます。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、がんや心臓病、また生活習慣病を予防します。1日350gを目標に野菜をたっぷり食べましょう。

野菜350gは小鉢5皿分です。1日5皿、朝1：昼2：夜2皿の野菜のおかずを準備しましょう。

また、食生活の改善だけでなく、運動習慣の定着や禁煙を心がけるとともに、各種がん検診や健康診査を利用して、自身の健康状態を確認することも大切です。普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などにかかるリスクを下げることができます。今より10分多くからだを動かすことを心がけましょう。

