

健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

“胃がん・大腸がん検診”を受けましょう！

胃がんは特に日本人に多いがんで、部位別死因では、肺がんにつづいて第2位です。また、大腸がんの死亡数も、年々増加しています。ただし、どちらのがんも早期の段階で発見されれば、治療成績のよいがんです。さらに、多くの部位で、男性が女性よりがんにかかる割合も死亡率も高くなっています。今までがん検診を受けたことのない男性の方も、この機会にぜひ受診してみましょ。う。

※ 2月の健康診査申込書で希望されておらず、今回受診を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

対 象 40歳以上の希望者

検診料金 胃がん検診 800円
大腸がん検診 500円
胃がん・大腸がん検診 1,300円

※ 70歳以上の方と大腸がん検診のクーポン対象者は無料。(クーポン対象者は、検診票に表記があります。)

※胃がん検診を受診される方は、「胃がんチェックリスト」を当日お持ちください。

【注意事項】

下記に該当する方で胃がん検診を希望される方は、医療機関での受診をお勧めします。

- ① 胃または十二指腸の切除術を受けたことがある方
- ② 腸閉塞をしたことがある方
- ③ 以前、バリウムを使用した検査の際におせたり、体調が悪くなったことがある方
- ④ 腎臓病などで、水分制限を受けている、または透析をしている方
- ⑤ 過去1年以内に心臓の発作や脳梗塞などの脳血管疾患をおこした方
- ⑥ めまいで治療中の方

検診日程

	検診日	受付時間	場 所
胃がん・大腸がん	9月2日(水)	午前8時30分 ～10時30分	牧農業構造 改善センター
	3日(木)		
	8日(火)		勤労青少年 ホーム
	9日(水)		
	10日(木)		
	28日(月)		保健センター
	29日(火)		
	30日(水)		
10月1日(木)			
大腸がん	9月14日(月)	午前8時30分 ～11時30分	
	10月13日(火)		

健康あんぱち 21

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動期間です。

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり』

健康寿命を
延ばそう！



自立して健康に生活できる期間である『健康寿命』を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。運動習慣の定着や食生活の改善、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生活習慣病を予防しましょう。

1. 運動

【毎日プラス10分
日常動作で生活改善】
今よりも10分多く動きましょう。
10分歩くと約1,000歩になります。



2. 食事

【毎日プラス1皿、野菜で健康生活】
野菜は、カラダに入った栄養をうまくまわす潤滑油の働きをし、とり過ぎた塩分を外に排泄するなど様々な効果が期待できます。



3. しっかり禁煙

【たばこの煙をマイナス
受動喫煙のない健康社会】
家族が換気扇の下でタバコを吸っているお子さんの体内には、家族に喫煙者がいないお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。
禁煙できない理由の多くは、意志の弱さのせいではなく、ニコチンが原因と言われています。禁煙成功のために、医師に相談しましょう。

