

“胃がん・大腸がん検診”を受けましょう！

今年のがん統計予測では、胃がんは部位別死因の第3位です。全国的に男性の方が女性の2倍と多い傾向にありますが、町では女性も死亡率が高いです。また、大腸がんはかかる方も死亡数も年々増加し、部位別罹患の第1位です。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。今までがん検診を受けたことのない方も、この機会にぜひ受診しましょう。

※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歳以上の方は無料です。

※胃がん検診を希望される方は、「胃がん検診チェックリスト」を必ず確認し、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 胃または十二指腸等の切除術を受けたことがある方
- ② 大腸憩室である方や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を受けた際におせたり、体調が悪くなったことがある方
- ④ 心臓病や腎臓病などで、水分制限を受けている、または透析をしている方
- ⑤ 過去一年以内に心疾患（狭心症や心筋梗塞等）や脳血管疾患（脳出血や脳梗塞等）の発作や手術をされた方
- ⑥ めまいで治療中の方
- ⑦ 自力で立っていること、手すりをつかんで体を支えることができない方

検診日程

	検診日	受付時間	場所
胃がん・大腸がん	8月31日(水)	午前8時30分 ～10時30分	牧農業構造 改善センター
	9月1日(木)		
	6日(火)		
	7日(水)		勤労青少年 ホーム
	8日(木)		
	26日(月)		
	27日(火)		保健センター
	28日(水)		
	29日(木)		
30日(金)			
大腸がん	9月12日(月)	午前8時30分 ～11時30分	
	10月13日(木)		

健康あんぱち 21

『9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です』

『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。

検診・健診の受診は、「定期的に自分を知る」機会です。早期には自覚症状が無い病気も少なくありません。このような病気を早期に発見して対処していくには、無症状のうちからの定期的な検診・健診で自分のからだの状態を知ることが重要です。

健康のことで気になることがありましたら、保健センターまでお気軽にご相談ください。



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。