

“胃がん・大腸がん検診”を受けましょう！

今年のがん統計では、部位別罹患の第1位が大腸がん、第2位が胃がんです。どちらのがんも早期発見できれば、治療成績のよいがんです。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。

検診日程

	検診日	受付時間	場所
胃がん・大腸がん	9月12日(火)～15日(金)	午前8時30分～10時30分	保健センター
	25日(月)～29日(金)		
大腸がん	9月21日(木)	午前8時30分～11時30分	
	10月6日(金)		

対象 40歳以上の希望者

個人負担金 胃がん検診(胃X線撮影法): 800円

大腸がん検診(採便2日法): 無料

※大腸がん検診は岐阜県大腸がん検診受診率向上補助事業のため、今年度から3年間は個人負担金が無料です。

※胃がん検診は、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」を必ず事前にご確認のうえ、当日お持ちください。

【注意事項】

胃がん検診を希望される方で、下記に該当する場合は医療機関での受診をお勧めします。詳細は「胃がん検診チェックリスト」をご参照ください。

- ① 胃または十二指腸等の切除術を受けたことがある
- ② 大腸憩室である、または腸閉塞をしたことがある
- ③ 以前、バリウムを使用した検査を受けた際にむせたり、体調が悪くなったことがある
- 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
- 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)の発作や手術をしたことがある
- ⑥ めまいで治療中である
- ⑦ 自力で立っていることや、手すりをつかんで体を支えることができない

健康あんばんち 21

「食事をおいしく、バランスよく！」

9月は『食生活改善普及運動月間』、『健康増進普及月間』です。みなさんの食事は、主食・主菜・副菜の3種類がそろっていますか？

主食はごはんなど炭水化物が多く含まれた、体を動かすための1番のエネルギー源です。主菜は、たんぱく質を多く含む肉類や魚類、卵、大豆製品で、筋肉・骨・血を作るもとになります。また、たんぱく質を摂ることによって、腹持ちがよくなります。そして、副菜は野菜やきのこ、海藻で、ビタミン類、ミネラル類を多く含んでいます。1日3食全ての食事で、この主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。

この季節は麺類が多くなり、バランスが偏りがちになります。例えば、そうめんと薬味だけではなく、そこに納豆(ツナ缶やサラダチキンなどでもOK)とお好みの野菜もプラスしてバランスをよくしましょう。

また、食生活の改善だけではなく、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。

健康に関するお尋ねは、保健センターまでお気軽にご相談ください。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の煮だく(きんぴら)



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの