

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

がんを予防しよう

日本人の死因で一番多いのは、がんです。がんに対して怖いイメージを持つ方も多いと思いますが、がんは、早期に発見して適切な治療を受ければほぼ完治できるため、決して怖い病気ではありません。

がんを予防するポイントは、生活習慣の改善とがん検診の二本立てが決め手となります。

人が増えてきます。その理由は、若いころは体の持っている免疫機能が有効に働き、がんの芽を摘み取ってくれますが、年を取るにつれて免疫機能が衰え、正常細胞が、がん化しやすくなるためと考えられています。

がんの初期には、あまり自覚症状がありません。また、検診で発見されたがんは早期がんが多いた

め、病院の外来でがんを発見された人よりも手術後の生存率が高いという結果が出ています。

年1回は、がん検診を受け、早期発見に心掛けることが大切です。阿久比町でも、下記のとおりがん検診を行っています。今年度にまだ受けていない方は、ぜひ申し込みにください。

1 生活習慣を改善しよう

生活習慣を改善してがんの原因や誘因を除去することが大切です。特に、食生活の改善と禁煙によって、かなりの割合でがんを予防できると言われています。

がん予防の12カ条

- バランスの良い栄養を取る
- 毎日変化のある食生活を
- 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- 酒はほどほどに
- タバコは吸わないように
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多く取る
- 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 焦げた部分は避ける
- かびの生えたものに注意
- 日光に当たり過ぎない
- 適度にスポーツを
- 体を清潔に

2 がん検診を受けよう

男性の場合は40歳から、女性の場合は30歳を境に、がんにかかる

がん検診日程

種別	実施日	受付時間	対象(今年度)	料金	定員
胃がん 大腸がん 前立腺がん	9月4日(木)	9:00 ~ 11:00	胃がん・大腸がん 40歳以上 前立腺がん 50歳以上	胃がん 1,000円	胃がん 100人 大腸がん 100人 前立腺がん 30人
	11月19日(水)			大腸がん 500円	
	1月27日(火)			前立腺がん 600円	
乳がん 子宮がん	9月29日(月)	乳がん 9:00 ~ 11:00	乳がん 40歳以上	乳がん 1,200円	乳がん 70人
	10月21日(火)	13:00 ~ 14:20			
骨密度	9月29日(月)	子宮がん 9:30 ~ 11:00	子宮がん 20歳以上	子宮がん 700円	子宮がん 100人
	11月12日(水)	13:00 ~ 14:20			
骨密度	9月29日(月)	骨密度 9:00 ~ 11:00	骨密度 40歳 ~ 70歳の 5歳間隔の年齢になる女性	骨密度 1,000円	骨密度 80人
	11月12日(水)	13:00 ~ 14:20			

今年度、70歳以上の方は無料です。

各がん検診は、年に1回ずつしか受けられません。

9月29日(月)午前・午後、10月21日(火)午前実施の乳がん検診は締め切りました。

●「わくわくもぐもぐ教室」に参加しませんか●

- 日時 10月9日(木)午前10時 ~ 午後0時30分
- 内容 簡単にできる幼児食の調理実習と試食(メニューは当日発表します)
- 場所 保健センター
- 対象 幼児と保護者
- 講師 食生活改善推進員
- 費用 1組400円
- 持ち物 エプロン(子どもと保護者用)、食器をふくふきん、水筒(水分補給用)、母子健康手帳
- 定員 16組
- 申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎(48)1111(内311・312)
- 託児もあります。申し込みの際にお知らせください。