

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

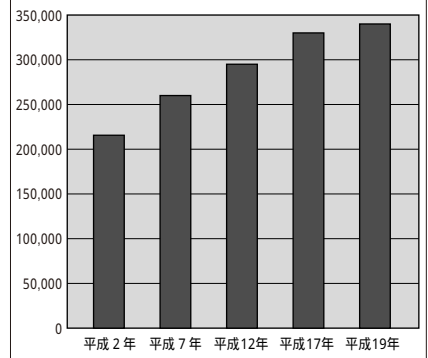
健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

がんを予防しよう

がんは、日本人の死亡原因の第一位です。平成十九年の全国のがん死亡者数は約三十三万六千人で、死亡原因の三分の一を占め、がんで亡くなる方の数は年々増えています。しかし、早期発見、早期治療により、治すことが可能な場合も多くあります。がん予防には、日ごろの生活習慣に気を配ることが大切です。

がんによる死亡者数の推移
がんで亡くなる方は年々増えています



がんを防ぐためのポイント

栄養バランスの取れた食事を心掛ける。

毎日、変化のある食生活を。食べ過ぎに注意。

食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る。

塩辛いものや高脂肪の食べ物は少な目に。

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。酒はほどほどに。

たばこは控える。日光に当たり過ぎない。

適度にスポーツをする。体を清潔に。

がん検診を受けましょう

がんは、症状が出る前に、早期に発見することがとても重要です。今年度、がん検診を受けていない方は、ぜひ申し込みください。

がん検診日程表

<電話で申し込みください>

	実施日	受付時間	対象(今年度なる年齢)	料金
胃がん	1月26日(火)	午前9時～午前11時	40歳以上	1,000円
大腸がん			50歳以上	500円
前立腺がん			50歳以上	600円
乳がん	12月22日(火)	午後5時30分～午後7時50分 (子宮がんのみ午後6時開始)	40歳以上	1,200円
子宮がん			20歳以上	700円
乳がん	12月23日(水)	午前9時～午前11時 (子宮がんのみ午前9時30分開始)	40歳以上	1,200円
子宮がん	1月8日(金)		20歳以上	700円
	1月24日(日)		午後1時～午後2時20分	20歳以上

1月8日(金)の乳がん検診は定員となりましたので、予約できません。

12月22日(火)、23日(水)、1月24日(日)は国による「女性特有がん検診に対する緊急支援」のための追加の日程となります。

対象者の方はすでに予約済みで、早期に定員に達してしまう場合があります。各日定員になり次第予約を締め切ります。ご了承ください。

各がん検診は年度に1回ずつしか受けられません。

申し込み・問い合わせ先 環境衛生課 ☎(48)1111(内311・312)