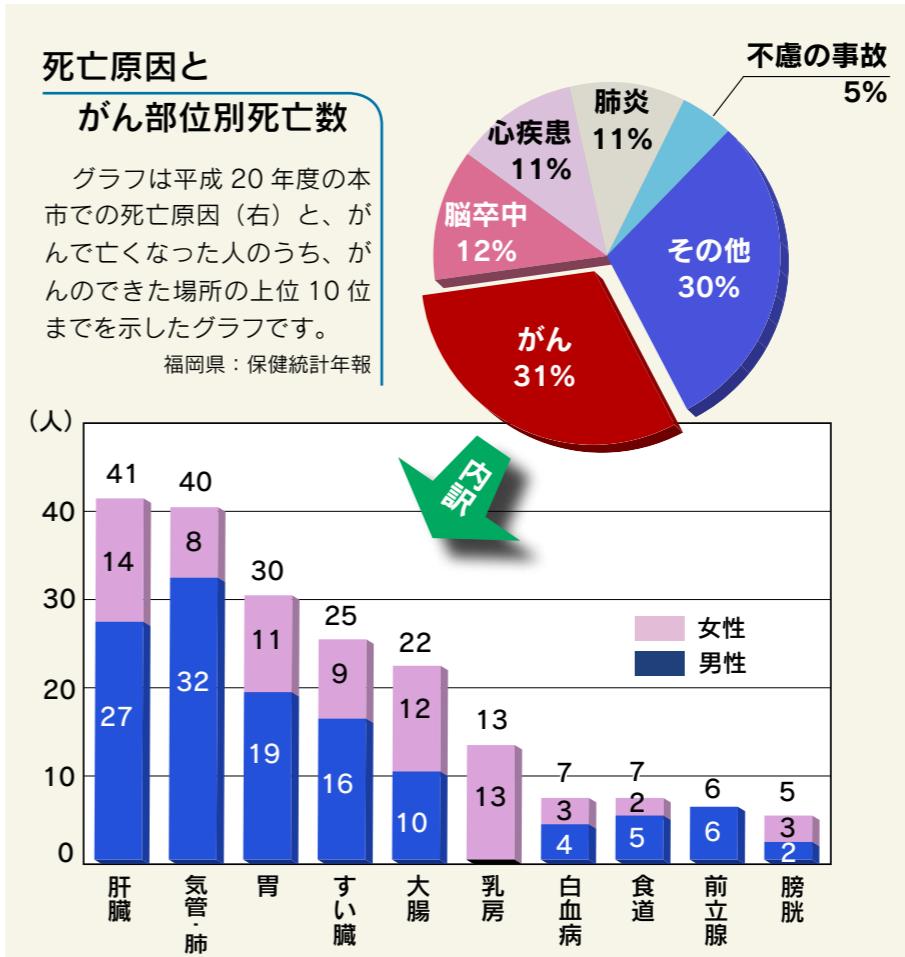


がん検診に行くくんダ

「不安」を「安心」に変えるためにも、毎年、受診しましょ。あなた自身の健康と、あなたを必要とする人のために…



検診とあわせ がんから身を守る
今日から実践「がん予防法」

吸わない。吸わせない。
たばこを吸っている人は、やめましょう。やめきれないときでも、他人に煙を吸わせない配慮を。吸っていない人も、煙ができるだけ避けましょう。

上限はアルコール 23 g
お酒はほどほどに。1日当たりの上限は、アルコールに換算して約 23 g を目安に。日本酒なら 1 合、ビールなら大ビン 1 本、焼酎は 120ml くらいです。

塩分を控えてバランスよく
食事はバランスよく取りましょう。野菜や果物は 1 日 400 g を目標に食べましょう。逆に控えたいのが塩分です。1 日当たり男性 9 g 未満、女性 7.5 g 未満に抑えましょう。

日常生活を活動的に
ほとんど座って仕事をする人は、できるだけ、毎日、合計 60 分程度は歩き、週に一度は 60 分程度の早歩きや 30 分程度のジョギングをしましょう。また体重を適正に維持することも大切です。目安となる BMI 値（体重（kg）÷ 身長（m）²）は、22 のときに最も病気になりにくいといわれています。

肝炎ウイルスの有無を知る
40 歳以上で、今まで一度も肝炎ウイルスの検査を受けたことのない人は検査することを勧めます。感染している場合は、きちんと治療しましょう。

出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

子宮頸がん・乳がん検診に加え

今年から大腸がん検診に 節目年齢限定 無料クーポン発行

平成 21 年度から、がんの早期発見と健康意識を高めるために、特定の年齢になった女性には子宮頸がんと乳がんの検診費用が無料になるクーポン券を郵送しています。

今年度からは、大腸がんが無料クーポン券の対象になりました。男女とも次の年齢の人にクーポン券を送ります。

年齢区分	生年月日
40 歳	昭和 45 年 4 月 2 日～昭和 46 年 4 月 1 日
45 歳	昭和 40 年 4 月 2 日～昭和 41 年 4 月 1 日
50 歳	昭和 35 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日
55 歳	昭和 30 年 4 月 2 日～昭和 31 年 4 月 1 日
60 歳	昭和 25 年 4 月 2 日～昭和 26 年 4 月 1 日

※平成 23 年 4 月 1 日にそれぞれの年齢になっている人が対象です。

なお、市の大腸がん検診はすでに始まっていますが、クーポン券の発送が遅れています。対象となる人が健診を受ける場合は、本人確認をした上で自己負担分を無料にしています。

また、医療機関での大腸がん検診は 8 月 31 日までですが、クーポン券対象者に限り、11 月 30 日まで延長します。

がんは 3 割程度、女性については、乳がん、子宮がん検診を含めた 5 つのがん検診受診率は 2 割台前半にとどまっています。本市の検診受診率は、さらには、重要な可能性はゼロにはなりません。そこで、重要なのがん検診です。がん検診を受けて、早い時期にがんを発見できれば、治療によりそのほとんどが治り、しかも治療も軽くて済みます。

あなたを必要とする人のため 勇気を出して受診しよう

「たまたま受けなかつた」「時間がなかつたから」「面倒だから」など、検診を受けない人の理由はさまざまです。がん検診の目的は、少しでも早くがんを発見し、適切な治療に結びつけ、がんで亡くなる人を減らすことです。受診した結果、もし、がんが見つかっても、早期に治療が受けられました。それは、自分自身の健康を守ること

がんは、いつたん進行してしまって、がんに立ち向かおう。がんの発症には、喫煙や食生活、運動などの生活習慣が原因となる場合が多いと言われています。このため、生活習慣に気をつけて、発がんリスクを下げる必要です。しかし生活習慣に気をつけても、がんになる可能性はゼロにはなりません。そこで、重要なのがん検診です。がん検診を受けて、早い時期にがんを発見できれば、治療によりそのほとんどが治り、しかも治療も軽くて済みます。

昨年は 20 人のがんを発見 にもかかわらず低い受診率

がんは、いつたん進行してしまって、がんが進行する前に発見することによりも大切です。本市では、昨年度、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの 5 つのがん検診を実施しました。その結果 20 人にがんが発見されました。平成 19 年に実施された「国民生活基礎調査」によると、日本のがん検診受診率は、男性の胃がん、肺がん、大腸

とはもちろんですが、あなたを必要とする人を守ることにつながるのです。市は現在、がん検診を実施しています。実施日や会場、受診できる医療機関などは 5 月末に配布した「がん検診・特定健診のご案内」をご覧ください。また胃がん、肺がん、子宮がん、乳がん、マンモグラフィ、大腸がん検診は、次の日程で集団検診も実施します。集団検診を受診するには、予約が必要です。市健康づくり課健康係に申し込みください。申し込み、問い合わせは、同様（△ 77・8536）まで。

