

早期発見がカギ！まずは登録を

がん検診を受けていますか？

がんを予防するには生活習慣を見直すとともに、定期的に検診を受けることが大切です。市のがん検診は今月から始まります。対象になった人、検診を受けていない人は申し込んで、自分の健康を守りましょう。

がんは身近な病気

昭和56年以来、わが国における死因の第1位は「がん」であり、死者数は年間30万人を超え、日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなるといわれています。がんは今や、国民病といわれるほど、私たちにとって身近な病気となっています。本市においても、死因の第1位はがんで、毎年100人以上が亡くなっています。

早期発見・早期治療でがんは治る

最近では、がんの診断や治療は大きく進歩し、がんは治らない病気ではなくなっています。しかし、どんなに気を付けていてもかかってしまうかもしれません。そのため、

早期に発見して治療できるようにすることが大切です。

健康な時こそ検診を受けましょう

〜ガン検診 受けて安心 私の未来！〜

これは、がん予防・がん検診推進のため市が実施した「がん対策推進標語コンテスト」の最優秀賞作品です。検診は「安心」をもらうためのもの。自覚症状の無いうちから受け、病気を予防、もしくは早期発見するのが検診ではなく、健康な時こそ、命を守り安心して生活できるように、定期的にがん検診を受けてください。

登録を待ちしています

市のがん検診は、健康保険

の種類に関係なく各検診の対象者に該当するすべての市民が受診できます。受診には登録が必要です。希望する人は健康管理課に申し込みをしてください。また、過去3年以内に受診していない人は、

再度登録が必要です。
◆登録方法
健康管理課（保健センター）に電話で申し込みまたは窓口で登録申込書を記入してください。
※申し込み後、受診票を各検診日程の3週間前に送付します。記入して検診会場までお持ちください。

自分自身の健康管理に関心を持って



匝瑳市保健推進員会
会長 安藤 建子 さん

私たち保健推進員は、市民と行政をつなぐパイプ役として食を通しての健康づくりやがん検診などの受診勧奨活動を行っています。

がん検診の受診率が低いのは、関心の低さが原因。昨年、スーパーの店頭でがん検診の受診勧奨活動を行いました。自身の健康管理に関心を持ってもらうことの難しさを感じました。市でも検診を土日で開催したり実施時間を工夫したりと、受けやすい体制を整えていますので、積極的に受けて検診の大切さを分かってほしいと思います。

種類別に見る1日当たりの量



- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに

- 4条 バランスのとれた食生活
- 5条 塩辛い食品は控えめに

新12か条

がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることが分かってきました。次の12か条は、公益財団法人がん研究振興財団が提唱する、科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法です。あなたのライフスタイルを見直し、今日から意識を変えていきましょう。

生活習慣の改善から

◆平成27年度匝瑳市がん検診(集団)日程表

| 月 | 日 | 場所 | 時間 | 胃がん ※前日のみ | 前立腺がん | 肝炎ウイルス | 肺がん | 大腸がん | 乳がん | 子宮がん | 骨粗しょう症 | | |
|--------|--------|------------------------|--------------------------------|------------------------|------------|----------|-----|------|-----|------|--------|--|--|
| 4月 | 15日(水) | 保健センター | 8:15~10:00、13:00~15:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 16日(木) | | 8:15~10:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 19日(日) | | 8:15~10:00、13:00~15:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 20日(月) | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 21日(火) | | | 8:15~10:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| 5月 | 14日(木) | 保健センター | 9:00~11:00 | | | | | ○ | | | | | |
| | 15日(金) | | | ○ | | | | | | | | | |
| | 16日(土) | | | ○ | | | | | | | | | |
| 6月 | 1日(月) | 保健センター | 9:00~11:00 | | | | | ○ | | | | | |
| | 2日(火) | | 9:00~11:00、17:00~20:00 | | | | | ○ | | | | | |
| 7月 | 1日(水) | 保健センター | 8:15~10:00、13:00~15:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 2日(木) | | 8:15~10:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 5日(日) | | 8:15~10:00、13:00~15:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 6日(月) | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 7日(火) | | | 8:15~10:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | 23日(木) | | 野栄福祉センター | 9:20~11:00、13:00~14:20 | | | | | | | ○ | | |
| | 24日(金) | | | | 9:00~11:00 | | | | | ○ | | | |
| | 26日(日) | | | | | ○ | | | | | | | |
| | 27日(月) | | 7:00~11:00 | | | | | ○ | | | | | |
| 28日(火) | 保健センター | 9:20~11:00、13:00~14:20 | | | | | | | ○ | | | | |
| 8月 | 2日(日) | 保健センター | 9:20~11:00、13:00~14:20 | | | | | | | ○ | | | |
| | 3日(月) | | | ○ | | | | | | | | | |
| | 24日(月) | | | ○ | | | | | | | | | |
| | 26日(水) | | | 野栄福祉センター | ○ | | | | | | | | |
| | 27日(木) | | | 保健センター | ○ | | | | | | | | |
| 9月 | 3日(木) | 野栄福祉センター | 8:15~10:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 4日(金) | | 8:15~10:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 6日(日) | | 8:15~10:00、13:00~15:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 7日(月) | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 8日(火) | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| | 11日(金) | | 保健センター | 9:00~11:00 | | | | | ○ | | | | |
| | 13日(日) | | | | ○ | | | | | | | | |
| 14日(月) | ○ | | | | | | | | | | | | |
| 10月 | 1日(木) | 野栄福祉センター | 時間指定 ※検診日により検査方法が 異なります。 | | | | | | | ○ | | | |
| | 4日(日) | | | ○ | | | | | | | | | |
| | 24日(土) | | | ○ | | | | | | | | | |
| | 25日(日) | | | ○ | | | | | | | | | |
| | 26日(月) | | | 保健センター | ○ | | | | | | | | |
| | 27日(火) | | | | ○ | | | | | | | | |
| 11月 | 2日(月) | 保健センター | 時間指定 | | | | | | | ○ | | | |
| | 5日(木) | | 9:00~11:00 | | | | | ○ | | | | | |
| | 6日(金) | | 9:00~11:00、17:00~20:00 | | | | | ○ | | | | | |
| | 17日(火) | | 野栄福祉センター | 時間指定 | | | | | | | ○ | | |
| | 20日(金) | | | | 保健センター | ○ | | | | | | | |
| | 26日(木) | | | | | 野栄福祉センター | ○ | | | | | | |
| | 27日(金) | | 保健センター | 9:00~11:00、13:00~15:00 | | | | | | | ○ | | |
| 29日(日) | ○ | | | | | | | | | | | | |

※4、5ページに関する問い合わせは健康管理課 ☎73・1200へ

検診の種類・内容など

胃がん(集団)

対象…40歳以上 内容…胃部レントゲン検査 料金…900円

前立腺がん(集団)

対象…50歳以上の男性 内容…血液検査 料金…300円

肝炎ウイルス(集団)

対象…40歳以上で過去に受けたことがない人 内容…血液検査 料金…無料

肺がん(集団)

対象…40歳以上 内容…胸部レントゲン検査 料金…無料

大腸がん(集団)

対象…40歳以上 内容…便潜血検査 料金…500円

乳がん(個別・集団)

対象…30歳以上の女性 内容…乳房レントゲン(マンモグラフィ)または超音波検査 料金…個別300円、集団300円

子宮がん(個別・集団)

対象…20歳以上の女性 内容…子宮頸部細胞診 料金…個別1,000円、集団600円

骨粗しょう症(集団)

対象…40、45、50、55、60、65、70歳の女性 内容…レントゲンによる骨量検査 料金…500円

※年齢は平成28年3月31日現在の年齢です。

※料金は70歳以上と生活保護世帯の人は無料です。

- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

あなたのBMI(肥満度)を計算してみましょう!

【計算方法】
 $体重(kg) \div 身長(m) \div 身長(m) =$
 ※中年男性は21~27、中年女性は19~25になるように体重をコントロール
 【標準体重の目安】
 $身長(m) \times 身長(m) \times 22 =$ (kg)

- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重管理

食塩1日当たり

男性9g
女性7.5g未満



野菜・果物1日400g



(例: 野菜は小鉢5皿、果物1皿)

- 6条 野菜や果物は豊富に