

日本人の2人に1人が、一生のうち1度はがんになるといわれています！！

◆日本人のためのがん予防◆ ～見直そう！『生活習慣』～

～あなた自身の努力でがんになる確率を減らしていきましょう～

①禁煙する

- 1) たばこは吸わない
- 2) 他人のたばこの煙を避ける



②身体を動かす

- 1) 活動量を増やす
- 2) 運動習慣をつける



③節酒する

- 多量の飲酒を避ける
例) ビールなら
中瓶1本(500ml)



④適正体重を維持する

太りすぎ・やせすぎに注意

$$BMI = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$$

目安) 男性：21～27 女性：21～25

⑤食生活を見直す

- 1) 減塩する 食塩摂取量 男性) 8.0g未満 女性) 7.0未満
- 2) 野菜と果物をとる ★1日当たり野菜は350gとりましょう★
- 3) 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べる



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

～がん検診を受けましょう～ 年に一度は検診を！

受診券は、男性40歳以上、女性30歳以上および無料クーポン検診対象者などに送付しています。受診券が届かなくても、検診対象者に該当する方は受診できます。詳しくは、広報5月号、後日郵送されるお知らせなどをご覧ください。



平成30年度から、がん検診の内容が一部変更となります

※主な変更点は、下記の2点です

- ①集団検診の胃がん、大腸がん、肺がんの対象年齢が平成30年度より40歳以上となります。
- ②個別検診で胃の内視鏡検査が始まります。
(対象年齢50歳以上、市の検診は2年に1回、検診期間は6月1日(金)から10月31日(水)まで)

～20代・30代の健康診査を受けましょう～

職場などで健診を受ける機会のない方を対象に実施しています。生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、若いうちから健診を受け、自分の身体の状態を知ることが大切です。ぜひ受診してください。

対象者	昭和52年4月2日～平成11年4月1日生まれ	
内容	問診、診察、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査	
検診料	1,000円	
場所	市役所 南館	佐織保健センター
日時 (8時30分～11時)	8月24日(金)	8月16日(木)
	12月5日(水)	9月29日(土)

- ・希望の方には3歳以下の託児を実施しています(事前申込が必要です！)
- ・申し込み方法は5月号広報でご確認ください。