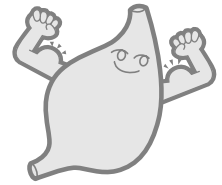


受けてますか?がん検診!



「がん」はなぜ怖い?

細胞の異変は、誰にでも起こっています。たった1個の細胞から発生するがん…。それが、長い長い時間をかけて成長し、周囲の組織に侵入したり、ほかの臓器への転移が起こります。

「がん」は症状が進行してしまうと最新の医学をもっても治すことができません。

しかし～はやく見つけて、はやく治す～ことができれば「がん」はけっしてこわい病気ではありません。

市では、下記の検診を行っています。

年間を通して受診できます

事前に実施医療機関(表2)に予約してから受診してください。

胃検診

対象：40歳以上の市民
費用：3,200円
*バリウムによる胃のX線検査(直接撮影)

大腸検診

対象：40歳以上の市民
費用：800円
*便潜血反応検査による2日間採便法

骨粗しょう症検診

対象：20歳以上の市民
費用：1,000円
*X線検査による骨密度測定(DEXA法)

子宮(頸部)検診

対象：20歳以上の市民
費用：1,200円
コルポスコピーを実施した場合…1,500円
*内診と細胞診

乳腺検診

対象：20歳以上の市民
費用：1,300円
*視・触診とマンモグラフィー検査(X線検査)

がん予防のポイント

タバコは吸わない

タバコを吸う方は、吸わない方に比べて、肺がんによる死亡の危険性が約4.5倍といわれています。



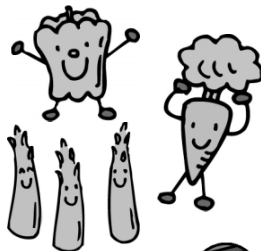
塩分や脂あぶらっこいものは控えめにしよう

塩蔵食品・塩分の摂取は最小限にする。具体的には、食塩にして1日10グラム以内。塩辛などの高塩分食品は週1回以内にしましょう。過剰摂取は胃がんの原因になります。

野菜を350g以上食べる

野菜の中でも、特に緑黄色野菜は、老化やがん、生活習慣病を防ぐ「抗酸化物質」をたくさん含んでいます。私たちの体の酸化も防いでくれます。

緑黄色野菜とは、ほうれん草・にんじん・ピーマン・グリーンアスパラなどです。



定期的な運動をしよう

手軽なのが、ウォーキングです。1日あたり8,000～10,000歩が目標として、連続でなくてもいいので、1日60分程度のウォーキングができるといいですね。



適度な飲酒

日本酒換算で1日1合(ビールで大瓶1本)程度以内。



がん予防は、規則正しい生活習慣が基本です!まずは1つでも気になることがあれば、今日から実践しましょう。