

がんを防ぐための12カ条

日常生活のなかで、「できるだけがんになる原因を取り除いていこう」ということから生まれたのが、がんを防ぐための12カ条です。

- 1 バランスのとれた栄養をとる
—いりどり豊かな食卓にして—
- 2 毎日、変化のある食生活を
—ワンパターンではありませんか?—
- 3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
—おいしい物も適量に—
- 4 お酒はほどほどに
—健康的に楽しみましょう—
- 5 たばこは吸わないように
—特に、新しく吸いはじめない—
- 6 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
—緑黄色野菜をたっぷりと—
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
—胃や食道をいたわって—
- 8 焦げた部分はさける
—突然変異を引きおこします—
- 9 かびの生えたものに注意
—食べる前にチェックして—
- 10 日光に当たりすぎない
—太陽はいたずら者です—
- 11 適度にスポーツをする
—いい汗、流しましょう—
- 12 体を清潔に

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎ 242-1183

合志市がん検診会場で 特定健診 が受診できます！

平成24年4月1日現在で合志市国民健康保険加入の40歳から74歳までの人で、養生園での健診日程が合わない人、個別健診の医療機関までの交通手段がない人のために、がん複合検診の会場で特定健診を受診できるよう日程を設けています。

とき	ところ
9月20日(木)、21日(金)	須屋市民センター
9月27日(木)、28日(金)	ふれあい館
10月16日(火)、17日(水)、18日(木)	泉ヶ丘市民センター

【特定健診の受診に必要なもの】

- ・国民健康保険証
- ・問診票または受診券
- ・健診料金(1,500円)

特定健診のみ受診することも可能です。直接、会場へお越しください。

ただし、がん複合検診は事前申し込みが必要です。当日、同会場でがん複合検診の申し込みはできません。
※社会保険に加入している人で、受診券をお持ちの人も特定健診を受けることができます。検診会場でご相談ください。

※駐車場に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班（西合志庁舎） ☎ 242-1183

母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。

とき 平日、午前8時30分～午後5時
ところ 健康づくり推進課（西合志庁舎）
※健康育児相談でも交付しています。日時などは27ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。

持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書

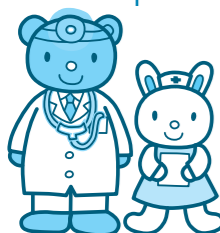
熊本県小児救急電話相談

夜間のお子さんの急な病気への対応や応急処置などを相談できる窓口です。

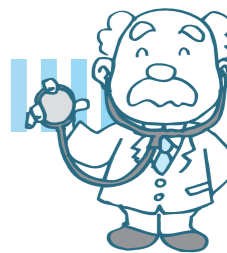
相談時間：毎日、夜間
午後7時～午前0時

☎ #8000

※ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎ 364-9999



健康のすすめ



早期発見・早期治療で「がん」から身を守りましょう！

現在、日本のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、3人に1人が「がん」で亡くなっています。熊本県でも、死亡原因の第1位は、昭和55年以降がんによるもので、年々増加傾向にあります。

しかし、診断と治療の進歩により一部のがんでは早期発見、早期治療が可能となってきました。

がんは、自覚症状がなかなか出にくい病気です。また、症状があっても見逃すことがあります。とくに、無症状のうちに早期に発見し治療することが大切です。

がん複合検診の受け方

平成24年度合志市がん複合検診を9月から10月までの21日間実施します。各種がん検診と骨粗しょう症検診を同日に行ないます。

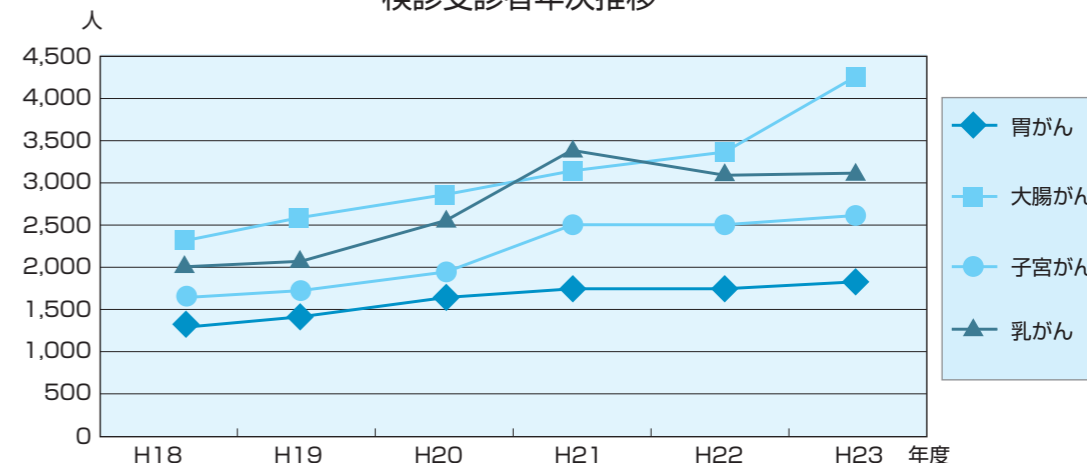
合志市がん検診申込み票で申し込みをした人には、8月下旬に問診票を郵送します。まだ申し込みをしていない人は、各庁舎・各支所で早めに申し込みをしてください。

本市でのがん検診受診者は、下記のとおり微増しています。今後はさらに家族で声をかけあい、年に1回は検診を受けましょう。



(厚生労働省は、がん検診の受診率50%達成を目標としています。)

検診受診者年次推移



がん検診の流れ

がん検診は、「がんがある」、「がんがない」ということが判明するまでのすべての過程を指します。「精密検査が必要」と判断された場合には、精密検査を受診することが必要です。途中で精密検査や治療を受けない場合は、がん検診の意味がなくなってしまいます。

「精密検査が必要」と判断された場合には、速やかに精密検査を受診しましょう。