

健康診査やがん検診を受けましょう！！

その1. 健康診査を受けて、『生活習慣病予防』

健康診査の結果を今後の生活習慣改善に活用しましょう。
そのままにしていると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などの重い生活習慣病になる危険があります。

- 食 事**：バランスよく・3食しっかり・塩辛いもの、甘いもの、脂っこいものは控えて野菜、海藻、きのこ、こんにゃくはしっかりとる
- 運 動**：適度な運動をし、適切な体重を維持する
- 嗜好品**：お酒はほどほどに・たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける



血圧・血糖・脂質、全部ひっかかった…。何から気をつけたらいいのかなあ

その2. がん検診を受けて、『がん・疾病の早期発見、早期治療』

<p>【胃がん】 年1回検診</p> <p>胃がんは進行しても全く症状がでないもの、胃痛・胸焼けなどの症状があるものさまざまです。 症状がなくても受診しましょう。</p>	<p>【肺がん】 年1回検診</p> <p>喫煙している人はもちろん、まわりの人への悪影響もあり、壊れた機能は戻りません。がんの他、呼吸がうまくできない慢性閉塞性肺疾患の予防も必要です。</p>	<p>【結核】 年1回検診</p> <p>結核は昔の病気ではありません。今でも毎年のように患者が見つかっています。65歳以上のかたは毎年検診を受けましょう。</p>	<p>【前立腺がん】 年1回検診（男性）</p> <p>比較的進行がゆっくりしていますが、年をとることにより多くなるがんのひとつです。血液検査で調べる方法です。</p>
<p>【子宮頸がん】 年1回検診（女性）</p> <p>子宮頸がんは若い世代、特に20歳代で増加傾向にあります。</p>	<p>【乳がん】 2年に1回検診（女性）</p> <p>閉経後の肥満、飲酒、喫煙によりリスクが高くなり、40～50歳代に多いがんです。検診＋自宅で自己検診を実施しましょう。</p>	<p>【大腸がん】 年1回検診</p> <p>便に血液が混じっているか調べる検査は有効性が高く、早期に発見できれば完全に治る可能性も高くなります。</p>	<p>【肝炎ウイルス】 一度は検診</p> <p>B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすく、一度は検診を受けましょう。</p>

その3. 上記 の検診のうち、下記対象年齢のかたは無料で検診を受けられます。

詳しくは、**後日個別**にご案内いたします。

【子宮頸がん検診】

年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

【乳がん検診】【大腸がん検診】【肝炎ウイルス検診】

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

検診の日程は元気ニコニコ推進カレンダーまたは町報お知らせ版をご覧ください。
随時追加申し込みも受け付けております。

■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 (☎86-0210)