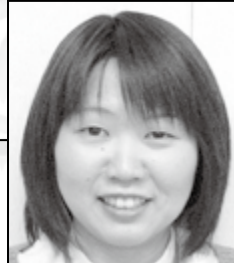


がん検診に行こう!!

「検診なんて面倒くさい」「健康だから関係ない」と思っていませんか？

日本では、2人に1人が「がん」になると推測されており、3人に1人が「がん」で亡くなっています。「がん」は「他人事」ではありません。「早く見つけて しっかり治す」ために、がん検診へ行きましょう！



比和支所市民生活室

よこやま みわこ 横山美和子 保健師

H21年度 庄原市がん検診受診率(見込み)

※数字は、平成22年3月時点の見込み数値です。

検診項目	対象者	受診率見込み(%)	がん発見者数(人)
肺がん検診	40歳以上	23.0%	4
胃がん検診	40歳以上	19.7%	2
大腸がん検診	40歳以上	22.7%	4
前立腺がん検診	50歳以上の男性	16.2%	11
子宮がん検診	20歳以上の女性	20.1%	1
乳がん検診(マンモグラフィー)	40歳以上の女性	29.9%	1

「がん対策基本法」ではがん検診の受診率50%を目標としています。自分の健康を守るために、積極的に検診を受けましょう。

がん検診を受けるには

各地域で行う生活習慣病健診(集団健診)では、肺・胃・大腸・前立腺・子宮・乳がんの検診を受けることができます。6月から順次開始しますので、希望者は早めにお申し込みください。

がん予防の12か条

- ① バランスのとれた栄養をとりましょう
- ② 毎日変化のある食生活をおくりましょう
- ③ 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどにしましょう
- ⑤ タバコは吸わないように
- ⑥ 適量のビタミン、繊維質を多めに
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさけましょう
- ⑨ かびのはえたものに注意しましょう
- ⑩ 日光にあたりすぎないようにしましょう
- ⑪ 適度にスポーツをしましょう
- ⑫ からだを清潔にしましょう



がん検診推進50%キャラクター

お問い合わせ
保健医療課健康推進係

☎ 0824-731255
または各支所担当室