

検診の種類	日時	場所
肺がん、胃がん、大腸がん	9月6日(水)、11月30日(木)、12月13日(水) <受付時間> ①午前8時30分～9時15分 ②午前9時15分～10時	保健センター 
乳がん、肺がん、大腸がん (女性のみ)	【午前検診】 10月15日(日)、11月14日(火) <受付時間>午前9時～10時 【午後検診】 11月15日(水)、12月11日(月) <受付時間>午後1時～2時	
1日がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・前立腺がん)	9月30日(土) <受付時間> ①午前8時30分～9時15分 ②午前9時15分～10時	総合福祉会館「やすらぎの里」

※乳がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診(費用800円、対象は20歳以上の女性)、前立腺がん検診、胃内視鏡検診は個別(医療機関)でも実施しています。詳しくは、保健センターのお知らせを参照ください。

喫煙について考えてみましょう

喫煙は、予防できる“がんの原因”の中で最大のものです。つまり、もしたばこを吸っているのならば、禁煙することが大きながん予防になります。また、喫煙は、がんだけでなく脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、周産期の異常など、さまざまな病気の危険因子となります。

しかし、自分の意思で禁煙することはなかなか大変なものです。無理をせず、禁煙外来の受診をお勧めします。市では、「禁煙チャレンジ応援プラン」を実施しています。詳しくは、保健センターへ問い合わせください。

<受動喫煙に注意しましょう>

たばこの煙は、周囲の人の健康にも悪影響があります。家族や周りの人の健康を守るためにルールとマナーを守りましょう。

- 妊娠中の女性や子ども、病人の周囲では喫煙しない。
- 禁煙や分煙をしているところではルールを守る。
- 歩きたばこや吸い殻のポイ捨てはしない。

▶問い合わせ 保健センター ☎ 553-0053

行田市版「空気も美味しいお店」を募集します

市民の健康増進を目指し、受動喫煙防止対策を実施している飲食店に対し、「空気も美味しいお店」として認定します。

おいしい空気の中で、おいしい食事を提供している飲食店の皆さん、ぜひご応募ください。

▶**対象** 市内に所在地を有し、次の①～④の全ての条件に該当する飲食店

- ①店内が終日全面禁煙であること
- ②入り口や店内に禁煙である表示がされていること
- ③店内に飲食スペースがあること
- ④店内で調理したものを提供していること

▶**その他** 認定された飲食店には「空気も美味しいお店」認定証を交付し、名称や店舗情報を市ホームページなどで公表します。

▶**申し込み** 10月31日(火)までに直接または電話で保健センター



がんの予防と検診 ～がんの原因や予防について知りましょう～

日本人の2人のうち1人は、一生に一度はがんになるといわれており、がんは日本人にとって身近な病気です。がんの原因の多くは、生活習慣病といわれています。日々の生活習慣の積み重ねが、がん発生に結びついています。つまり、自分自身の努力で生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることで、がんになる確率を低くしていくことが可能です。がんについて関心を持ち、予防について正しい知識を持ちましょう。

また、がんは、早期発見・早期治療を行うことで死亡率を減少させることができます。

日本人のためのがん予防法

国立がん研究センター情報

- ①禁煙する：たばこを吸わない(禁煙する)、他人のたばこの煙も避ける
- ②節酒する：節度ある飲酒をする(日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の3分の2など)
- ③食生活を見直す：偏らずバランスよく食事をする
 - 食塩は1日当たり男性8.0g未満、女性7.0g未満
 - 高塩分食品(塩辛や練りうになど)の摂取は週1回以下
 - 野菜は1日350g以上
 - ※脳梗塞など他の生活習慣病予防を考えると、野菜や果物を毎日取ることが勧められる
- ④飲食物を熱い状態で取らない
- ⑤運動する：日常生活を活動的に送る。例：歩行1日1時間以上
- ⑥適正体重を維持する：痩せ過ぎず太り過ぎない体型を維持する
 - 中高年男性はBMI21～27、中高年女性はBMI21～25の範囲
 - BMIの求め方：BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ⑦必要な感染症対策をする：がんを引き起こす感染症で明らかになっているものは対策をする
 - 肝臓がん予防：一生に1回は肝炎ウイルス検査を行う
 - 胃がん予防：機会があればピロリ菌検査を行う



がん検診を受けましょう

がん検診は、無自覚・無症状の時(健康と思っているとき)に受けることが重要です。保健センターでは毎年がん検診を実施しているので、ぜひ受診しましょう。

<集団検診> ※申し込みは保健センター

- 肺がん検診(胸部レントゲン)：費用200円(喀痰検査300円)、対象は40歳以上の方
- 胃がん検診(胃部レントゲン)：費用500円、対象は40歳以上の方
- 大腸がん検診(検便二日間式)：費用500円、対象は40歳以上の方
- 乳がん検診(マンモグラフィ)：費用500円、対象は40歳以上の女性(昨年度未受診者)
- 前立腺がん検診(血液PSA検査)：費用500円、対象は50歳以上の男性

