

保健センターからのお知らせ

◎定期的ながん検診を受けましょう

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が亡くなっています。
がんは早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります。
自覚症状がない初期の段階でがんを発見するためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。
市が行うがん検診は、国の指針に基づいて実施しています。
各検診の申込方法などは、健康だよりまたはホームページ等をご覧ください。

検診名	対象年齢	受診間隔
胃がん検診（内視鏡検査）	50歳以上	2年に1回
胃がん検診（バリウム検査）	40歳以上	1年に1回
肺がん検診		
大腸がん検診		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回

◎がんを防ぐための新12か条(出典:公益財団法人がん研究振興財団より)

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



◎ご希望の方に健康手帳を交付しています

健康手帳は、検診や保健指導の結果等を記録し、自分自身の健康管理に役立てていただくものです。
保健センター窓口で交付しています。ご希望の方はお申し出ください。（市のホームページからダウンロード可）。
また、血圧や体重等の健康情報を毎日記録できる「健康の記録」も市のホームページからダウンロードできます。健康管理にご活用ください。

◎「自分を知るコーナー」にお立ち寄りください

保健センター1階ホールに自動血圧計・体組成測定器（体脂肪、筋肉量測定等）を設置しています。
自身の健康管理の1つの指標としてご利用ください。

◎かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、気軽に健康や病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
普段の様子が分かっているので、病気や薬について相談できたり、適切な病院や医者を紹介してもらうことができます。

【問合せ先】

八潮市立保健センター

電話：048-995-3381