



# 毎日心がけたい 自分のからだ

## 各地区で実施しています

保健センターでは、毎年各種がん検診や結核検診、基本健診、定例健康相談などを実施しています。皆さんも受診していきましょうか。一年に一回はがん検診を受診するようにしましょう。また、各地区で行われている定例健康相談では、保健婦が皆さんの健康について相談のつています。

定例健康相談は、各地区ごとに実施しています。ここでは、保健婦がかがいがい、血圧測定をしたり皆さんの健康についての相談にのつたりしています。

六年度一年間で延べ二千七百八十二人(十二地区)が相談に訪れました。一カ所一回平均でも二十一人で、市民全体から見ますと、

定例健康相談 (毎月)

相談日	会場
1日	雪沢分館(偶数月のみ)
1日	麓西分館(偶数月のみ)
5日	真中公民館
6日	花岡公民館
8日	釈迦内公民館
10日	保健センター
15日	矢立公民館
16日	十二所公民館
20日	下川沿公民館
22日	二井田公民館
25日	上川沿公民館
26日	長木公民館

受付時間 午前10時~12時

※土・日曜日及び祝祭日にあたる場合、月曜日又は翌日となります。

## がんは治る病気です

保健センターでは、市民を対象に胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診などを実施しています。

六年度の受診状況は、胃がん検診が三千四百七十九人(うち要精密検査者三百八十八人)、子宮がん検診は三千四百五十五人(要精密検査者四十三人)、乳がん検診は三千三十八人(要精密検査者四十二人)、大腸がん検診は四千四百二十二(要精密検査者二百八十四人)となっています。

がんは治らない病気ではありません。早期発見では九十パーセント以上の確率で治っています。そのためにも一年に一回は各種がん検診を受診するように心がけましょう。

## がん予防12か条

私たちにできるがん予防は、何よりもまず、発がん物質を体内に取り入れられないということです。

「がん予防十二カ条」は発がん物質に触れる機会をより少なくするための指標です。

1、バランスのとれた栄養をとる  
偏食せず満遍なくあらゆる食物を食べるようにしましょう。

2、同じ食品を繰り返し返して食べない  
食品の中にはごく微量の発がん物質を含むものがあります。好物だからといって、毎日同じ食品を食べるのは考えものです。

3、食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに  
短時間で大量に食べると胃に負担をかけ、胃がんの発生の要因になります。脂肪の取り過ぎは乳がん、大腸がん、前立腺がんの発生と関連があります。

4、深酒はしない  
強いアルコールは食道がんを誘発し、飲み過ぎは胃にびらんを起こしたり、肝臓の細胞を破壊してしまふことも。また、最近では口腔がんの原因になるといわれます。

5、たばこは少なくする  
たばこのタールに含まれている発がん物質はアルコールに溶け

やすいので、飲みながらの喫煙は慎みたいものです。

6、適量のビタミンA・C・Eと多くの繊維質をとる  
ビタミンA・C・Eに発がん物質の働きを抑える効果があります。葉からではなく食品から摂取するようにしましょう。食物繊維は大腸がんを防止するほか、動脈硬化、高血圧などの防止にも効果があります。

7、塩辛いものを多量に食べない  
食塩の取り過ぎと胃がん発生には密接な関係が。また、熱すぎる物を食べると胃がん、食道がんの発生を促します。

8、ひどく焦げた部分は食べない  
魚や肉のひどく焦げた部分に発がん性があるのは確かですが、焦げ目をつける程度なら問題はありません。

9、カビの生えたものは食べない  
ピーナッツやトウモロコシのカビは、肝臓がん発生の原因に。

10、過度の日光にあたらぬ  
太陽光線の中の紫外線は皮膚がんの誘因に。日差しが強いときは帽子、衣類、日焼け防止のクリームなどで肌の保護を。

11、適度にスポーツをする  
がん細胞に対する抵抗力、免疫力を維持するために過労を避け、適度のスポーツで健康維持を。

12、体を清潔に  
子宮頸がん、陰茎がんを避けるためにも、体は常に清潔に。