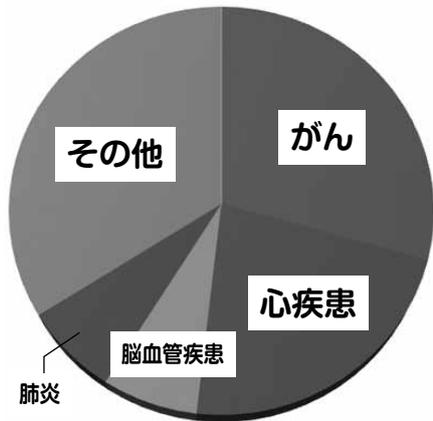




がん検診を受けましょう

～健康が自慢のあなたもがん検診～

がんは死亡原因の第1位！



日高町における死亡原因の割合は…

- **がん** 29.4%
- **心疾患** 22.4%
- **脳血管疾患** 7.1%
- **肺炎** 7.1%
- **その他** 34.0%

(平成25年 和歌山県人口動態統計)



がん検診は、一般に「健康な人」にがんがあるかどうかを調べる検査です。がんの早期発見に大切なのは、症状が出たらすぐ検査を受けることではありません。早期のがんでは症状はまず出ませんから、何も症状が出ないうちに検査を受けることが大切です。

がんになるリスクを下げるために、日常生活でできること

- 喫煙** たばこは吸わない。
他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
- 飲酒** 飲むなら、節度をもって飲む。
- 食事** 食事はバランスよくとる。
* 塩蔵食品(塩漬けの食品など)、食塩の摂取は最小限にする
* 野菜や果物不足にならない
* 飲食物を熱い状態で摂取しない



- 身体活動** 日常生活を活動的に過ごす。
- 体型** 年齢に応じた適正体重を維持する。(太りすぎない、やせすぎない)
- 感染** 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

がん検診無料クーポン券を配布中



国のがん検診受診率を**50%**にあげることが目標として、平成21年度から乳がんと子宮がん検診、23年度からは大腸がん検診で、年齢を区切って無料クーポン券を配付しています。

無料クーポン券の対象は、子宮がんが20歳、乳がんが40歳、大腸がんが40歳から5歳ごとで60歳までの方々です。乳がんと子宮がんの健診では、下記に定める年齢で過去5年間に受診されていない方にも配布しています。

対象者の方には、今年の5月にお送りしていますので、ご自身の健康のため、ご家族のため、この機会にご受診ください。

☆子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日
右記の年齢で過去5年間町の検診を未受診の方	平成4年4月2日～平成5年4月1日
	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日

☆乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
右記の年齢で過去5年間町の検診を未受診の方	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日

☆大腸がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
45歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
50歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
55歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
60歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

(平成27年4月20日時点で日高町に住居登録を有し、上記の各年齢要件に該当する方)

受診方法

《子宮・乳房の受診を希望される方》

町指定医療機関へ直接お申し込み頂き、クーポン券を持って受診してください。

(有効期限 平成28年度3月31日)

《大腸の受診を希望される方》

健康推進課までお申込みください。

お申込み後、検査容器と問診票をお送りしますので、採便後、健康推進課へご提出ください。

☆提出いただく物

●検査容器 ●問診票 ●無料クーポン券

☆回収場所 健康推進課

☆回収日 毎週月曜日 8:30～17:00

☆有効期限 平成28年3月31日

健康推進課 (☎63・3801)

運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？

楽しく運動をしたい方、ぜひご参加ください。

内容

- ストレッチ
- 初級エアロビクス
- ウォーキングフォーム
- 筋力トレーニング

講師 **メディカル&フィットネス アクオ 運動指導士**

ご用意いただくもの ・動きやすい服装 ・運動シューズ
・汗ふきタオル ・飲み物(お茶等)

		時間	場所
11月13日	金	13:30～15:00	メディカル&フィットネス アクオ 3階
12月15日	火	10:00～11:30	
1月15日	金	13:30～15:00	
2月10日	水	10:00～11:30	
3月14日	月	13:30～15:00	

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。



お申し込み・お問い合わせ先

健康推進課 ☎63・3801