



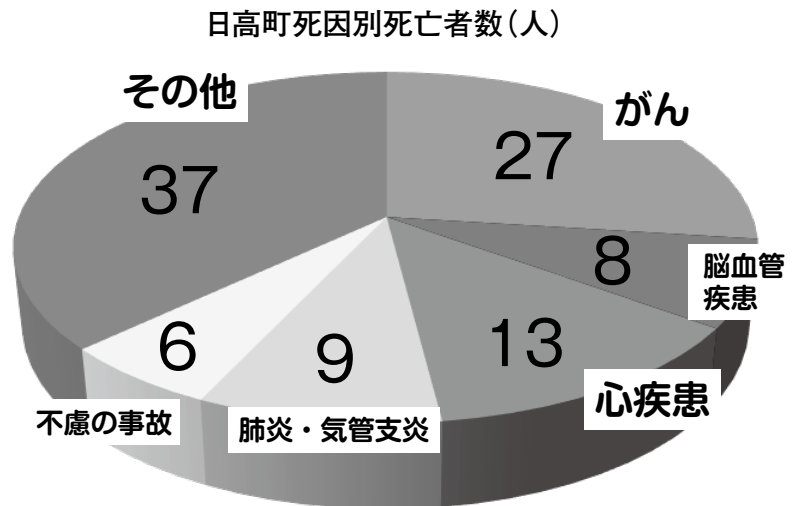
# がん検診あなたを守る新習慣

2019年度がん制圧又回一ガシ

～ 検診をきっかけに生活習慣を見直しましょう ～

## がんは死亡原因の第1位

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、何も症状のないうちに検査を受けることです。がん検診を受けた結果「異常なし」の場合は、来年も受けましょう。「要精密検査」の場合は、医療機関で必ず精密検査を受けましょう。身体の異常（やせる、顔色が悪い、貧血がある、血便、血性のおりものなど）に気がついたら、早めに受診、治療しましょう。



出典:平成29年和歌山県人口動態統計

## がんを防ぐための新12カ条

☆あなたのライフスタイルをチェック！そして今日からチェンジ!!

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



☆詳しい説明はがん研究振興財団のホームページ(<http://www.fpcr.or.jp/>)を参照して下さい。

## がん検診無料クーポン券を配布中

日高町では、年齢を決め、無料クーポン券の発行をしています。対象は、子宮がんは21歳から5歳刻みで41歳まで、乳がん、大腸がんは41歳から5歳刻みで61歳までです。

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、この機会にがん検診を受けましょう。

### ☆子宮がん検診対象者

年齢	生年月日
21歳	平成10年4月2日～平成11年4月1日
26歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日
31歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
36歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
41歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日

### ☆乳がん、大腸がん検診対象者

年齢	生年月日
41歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
46歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
51歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
56歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
61歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日

## 受診方法

### 《子宮がん・乳がんの検診を希望される方》

町指定医療機関へ直接お申し込み頂き、クーポン券をご持参し、受診してください。

(子宮がん検診受診時は、受診券もご持参ください。)

### 《大腸がんの検診を希望される方》

健康推進課(☎63・3801)までお申し込みください。

お申し込み後、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 月～金曜日(祝日は除く) 8時30分～17時00分

★有効期限 令和2年3月末



目指せがん検診受診率50%!

## 集団健診受診者募集中!!

今年度、最終の集団健診を、12月11日(水)(午前8時30分～)健診センター・キタデで実施します。受診がお済みでない方は、健康推進課(☎63・3801)までお申し込みください。

### ☆検診の種類(自己負担額)

- ・特定健診(40～74歳までの国民健康保険加入者)(無料)
- ・胃がん(500円) ・肺がん(レントゲン)(無料)〈喀痰〉(500円)
- ・乳がん(500円) ・大腸がん(300円) ・肝炎ウイルス検査(無料)

\*年度末年齢70歳以上の方は自己負担が無料です。

\*胃がんは50歳以上、肺がん、乳がん、大腸がんは40歳以上の方が受診対象者です。

\*肝炎ウイルス検査は今まで受けたことがない方が対象です。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)