

がんを防ぐための8か条

①禁煙…たばこを吸わない人も、できるだけ受動喫煙を避ける

②野菜・果物を1日400g…野菜は毎食、果物は毎日とる

③運動の継続…散歩や買い物など、適度な運動を毎日の習慣に

④熱い飲食物は最小限に…熱い飲み物は冷ましてから飲む

⑤適度な飲酒…日本酒なら1日1合、ビールは中びん1本程度以内に

⑥食塩摂取は最小限に…食塩は1日10g未満を目標に

⑦体重の維持…BMI【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で27を超えない、20を下回らない

⑧肝炎ウイルス感染に注意…感染者は治療を、未感染者は予防を



(国立がんセンター「科学的根拠に基づくがん予防」より)

★初めて該当になる年齢の方にはお知らせと問診票を郵送します。
★過去3年の間に受診したことのある方にはお知らせと問診票を郵送します。
★受診を希望する方は新たに申込が必要です。
★機会にぜひ受診してください。

※新たに検診を希望される方は、健康管理課までご連絡ください。

◎胃・大腸がん検診 対象者40歳以上の男女 自己負担金 胃500円 大腸300円
※受付時間 午前8時～10時

検診日	実施場所	対象地区
5月18日(金)	篠本、新井土地改良区 (旧ちばみどり農協日吉支店)	篠本一区・二区・三区
5月21日(月)	宝米公民館	新井・宝米・二又
5月22日(火)	ちばみどり農協南条出張所	小川台・台・傍示戸・富下・虫生
5月23日(水)	ちばみどり農協白浜配送センター (旧ちばみどり農協白浜支店)	長塚・木戸・辻
5月24日(木)	ちばみどり農協白浜配送センター (旧ちばみどり農協白浜支店)	五ノ神・尾垂五区・尾垂六区・白磯・関
5月25日(金)	町体育館	小田部・母子・芝崎・桑郷・西高野・谷中・入・作間内・篠原・原方
5月26日(土)	町体育館	橋場・古屋・宮内・平日受診できない方
6月20日(水)	健康づくりセンター「プラム」	東町・鳥喰地区・大島団地・栗山南部
6月21日(木)	健康づくりセンター「プラム」	上堺全地区・栗山地区(南部を除く)
6月22日(金)	健康づくりセンター「プラム」	大総全地区・上町・本町・古川・両国新田

◎子宮がん検診

集団 対象者20歳以上の女性 自己負担金500円
個別 東陽病院へ直接電話予約し受診します。 頸部のみ1,000円 頸部+体部1,500円
(体部検査は、医師の診察の結果必要な方のみ実施)

検診日	実施場所	受付時間
5月17日(木)	健康づくりセンター「プラム」	・午後1時15分～2時30分
5月30日(水)	健康づくりセンター「プラム」	
6月8日(金)	町体育館	
6月26日(火)	町体育館	
6月27日(水)	町体育館	

◎乳がん検診 対象者30歳以上の女性 自己負担金300円

検診日	実施場所	受付時間
6月11日(月)	健康づくりセンター「プラム」	・午前9時～午後3時
6月12日(火)	健康づくりセンター「プラム」	
6月15日(金)	町体育館	
6月18日(月)	町体育館	
6月19日(火)	町体育館	

※下記の方は無料です。
・70歳以上の方 ・65歳以上70歳未満の方で老人保健医療受給者証をお持ちの方 ・住民税非課税世帯 ・生活保護世帯