

がんを予防しよう!

●●●生活習慣の改善と定期検診が決めて●●●

日本人の死因のトップを占めるがんですが、早期に発見して適切な治療を受けていれば決して怖い病気ではありません。まず、生活習慣を改善して、がんの原因や誘因を除去することが大切です。特に、食生活の改善と禁煙によつて、かなりの割合でがんを予防できると言われてます。そして、定期的ながん検診を受けることです。この二本立てが、がん予防の決め手です。

残念なことに私たちの身の回りには、発ガン物質があふれてます。それらをなるべく避ければ、がんの予防に効果があると考えられています。また、免疫力を良い状態に保つことでがんの芽を取り除くことができます。ぜひ、次の12か条を生活の中で実践してみてください。

がんを防ぐ12か条

- 偏食をしないでバランスのとれた栄養をとる。
- 毎日変化のある食事をとる。
- 食べ過ぎをなくし、脂肪分は控えめにする。
- お酒はほどほどにする。
- たばこは吸わないようにする。
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質を豊富にとる。
- 塩辛いものは控えめにする。
- カビの生えたものは食べない。
- 焼き魚等の焦げた部分は避ける。
- 適度にスポーツをする。
- 日光に当たりすぎない。
- からだを清潔に保つ。

胃がんから身を守る

胃がんは減ってきていますが、依然として日本人に多いがんです。胃がん検診で無症状の早期がんの発見も可能です。早期に発見された胃がんなら手術療法により、ほぼ100%治ります。

胃がんの症状としては特有なものはなく、胃の具合が悪い、食欲がない、好みが変わるなどいろいろな症状がありますが、慢性胃炎でも同じような症状が出ます。胃がんは、かなり進行するまで無症状のこともありますので、症状をあてにせず、毎年定期検診を受けることが大切です。

町では、次のとおり検診を予定しておりますので、ぜひ受けてください。2月の調査で申し込まれていないかたで希望するかたがおりましたら、7月22日(月)までに保健福祉課までお申し込みください。

町の胃がん検診予定

期日.....8/1(木)・8/2(金)・8/6(火)
受付.....午前6時30分～9時
場所.....町保健センター
料金.....500円
検査方法.....バリウムを飲んでレントゲン写真を撮ります。

料理を作ってみませんか?

～ 男の料理教室参加者募集 ～

町では、下記の日程で男の料理教室を開催いたします。

この教室は初めてのかたにも気軽に参加していただけるよう、町の食生活改善推進員に協力を頂いて、楽しく家庭料理を作っていきます。

料理を通して、自分や家族の健康を考えてみませんか?新しい趣味に挑戦してみよう!

対象者 町在住の60歳以上の男性
募集人数 20名(ただし、10名に満たない場合は実施しない場合があります)
募集期間 7月10日(水)～7月31日(水) 午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)
参加を希望されるかたは保健福祉課(老人福祉センター内)までご連絡ください。

お知らせ

5月に実施しました結核レントゲン結果につきまして、は、要精検者のみ通知します。

男の料理教室日程表

会場：中央公民館

	日 時	内 容
1	8/21(水) 10:00～	身近な材料を使って簡単料理
2	9/18(水) 10:00～	身近な材料を使って簡単料理
3	10/16(水) 10:00～	バランスを考えて簡単献立