

がん検診と生活習慣の改善で がんから自分を守るう！

◆がんを防ぐには日ごろの生活の見直しと検診受診が重要

人間の体は全て細胞でできています。細胞は普通に生活しているだけで、刺激やさまざまな物質にさらされていますが、刺激などで傷ついた細胞は、自己回復し元通りになる力を持っています。

しかし、その回復力を超えるダメージを受け、さらにダメージが重なったり大きくなったりすると、傷ついた細胞ががん細胞に変化することがあります。

●がん細胞はどんどん増殖します

がん細胞は、初めはゆっくりと時間をかけて増殖し、小さな腫瘍

(しゅよう)や粘膜の変化を起

します。がん細胞の増殖は止まることがなく、時間が経つほど増殖のスピードは速くなります。また、がん細胞は周囲に広がったり、ほかの場所に転移したりして、次から次へと新しいがん細胞を作りま

●日本人のためのがん予防法

国民の2人に1人ががんに掛かり、3人に1人が亡くなると言われていますが、多くの研究から生活習慣や生活環境の見直しによって予防できることが分かっています。

○がんを防ぐための12か条

- 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 野菜や果物は豊富に
 - 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
- 全部位のがんの約3分の1は喫煙が関係しているという報告もあり、たばこを避けることでがん発症の危険性がぐんと低くなります。
- またバランスのよい食事や適度

な飲酒・身体活動は、がん予防のみでなく、ほかの生活習慣病の予防にもつながります。がんになるとどのような自覚症状があるのか、どんな予防法や治療法があるのかなど、がんを身近な病気ととらえることが大切です。

現在のがん検診によって早期発見ができるがんの大きさは約1センチです。1センチのがんができるまでには10〜20年かかりますが、その後は短い期間で何倍にも大きくなります。

がんを身近な病気ととらえて、毎年がん検診を受診し、がんから自分を守りましょう。

●町ではがん検診を実施します

- がん検診期間
11月26日(木)〜30日(月)
- 受け付け時間
午前7時30分〜午前11時
- 場所
町総合保健福祉センター
- 検診項目
胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸(けい)がん検診、乳がん検診、腹部超音波検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査

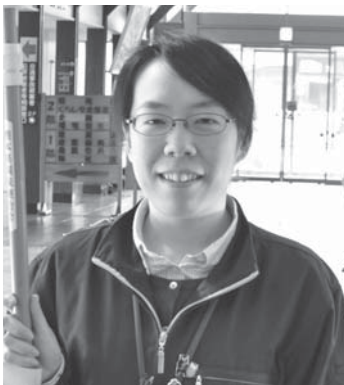
年齢・性別によって受診できる検査項目が異なります。まだ申し込みが済んでない人も追加での申し込みを受け付けていますので、詳しくはお問い合わせください。

あゆみだより

がん

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

体の中でゆっくりと増殖する恐ろしい病気のがん。がんを予防するには、日ごろの生活習慣の見直しと毎年がん検診を受けることが重要です。今月、町ではがん検診を実施しますので、ぜひ受診してがんから自分の体を守りましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



伊佐 海里 くん (1歳)

父・翼さん 母・めぐみさん
(緑町区)

やっと歩けるようになり
毎日大変です



榮 優衣香 ちゃん (1歳)

父・章二さん 母・久美子さん
(緑町区)

我が家のアイドル!!
みんなに愛されています

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾っていませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

11月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

6日(金) お庭で遊ぼう

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

11日(水) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(月)	戸外遊び
4日(水)	ままごと遊び
6日(金)	製作遊び
9日(月)	散歩
11日(水)	お誕生会(要予約)
13日(金)	お絵かき遊び
16日(月)	製作遊び
18日(水)	おやつ作り
20日(金)	砂場遊び
25日(水)	園外活動(恐竜公園)
27日(金)	シール遊び
30日(月)	ブロック遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

11・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

11月19日(木) 午前9時

12月17日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

11月19日(木) 午前10時

12月17日(木) 午前10時

+ 10か月児教室

12月4日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月10日(火) 午後1時

12月8日(火) 午後1時

+ 2歳児子育て相談

11月13日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

11月10日(火) 午後1時20分

12月8日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

11月17日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。