

がんを早期発見・早期治療するためにはがん検診を受診しましょう

❖ 死亡原因1位のがんへの対策は、非常に重要な取り組み

肌寒い季節がやってきましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

今月、町保健福祉センターにて、がん検診を行います。そこで今回は、がん（悪性新生物）についてお話しします。

ご存知の皆さんも多いとは思いますが、今、日本人の死亡原因の1位は「がん」です。割合としては約30%を占めており、今後も増加傾向にあると考えられています。がんに対する対策や取り組みは非常に重要です。

❖ 年に1度のがん検診が、早期発見・早期治療への大きな道

がんに対する取り組みの中で重要な

ものの一つが、がん検診です。

がん検診の目的は、単に「大きながんを見つける」ということではありません。早期発見・早期治療という言葉をよく耳にされるかと思いますが、早く見つけて適切な治療を行うことにより、がんによる死亡を減少させることが大きな目的です。

また、がんは一定の大きさにならないと検査で発見することはできません。その年の検診では、見つけられないような大きさでも…、また、悪性のように見えなくても…。

その年に異常がなかったからといって、その次の年も同じ結果とは限りません。早期発見・早期治療のために、年に1回のがん検診の受診をお勧めします。

❖ 自分の生活習慣の改善意識が

がんを予防する初めの1歩

がんになることは避けられないのか。いいえ、そんなことはありません。

がんは、普段の生活を見直すことで予防することができます。

しかし、それだけで完全にがんを予防することはできません。やはり定期的な検診で、小さなうちにがんを発見することが大切です。

【がん予防のための生活の見直し】

- ・ たばこは吸わない。また、他人のたばこの煙を避ける。吸っている人は、少しでも本数を減らす。
- ・ 適度な飲酒を心掛ける。（ビールで中瓶1本、清酒で1合を目安に）
- ・ 食事は偏りなく、バランスよく食べよう。
- ・ 定期的な運動を行う。
- ・ 体重のコントロールを行う。（毎日体重を測ると、変化が分かりやすい）

（でお勧めです）

- ・ 肝炎ウイルス感染の有無を確認する。（まだ1度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、受けてみてください）

❖ 11月のがん検診のお知らせ

町では、今月、がん検診を実施します。

▼ 検診期間

11月24日（木）～27日（日）

▼ 検診場所

町総合保健福祉センター

▼ 対象者

40歳以上のすべての住民

※子宮頸がん検診は20歳以上の女性、

乳がん検診は30歳以上の女性、前立腺がんは50歳以上の男性

▼ その他

- ・ 検診の申し込みをお忘れの人も、お早めに連絡いただくと受診できます。
- ・ 大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ検査）では検診料金の個人負担を軽減し、前立腺がん検診（PSA検査・血液検査）を追加しています。

・ 特定の年齢の人には、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ検査）の無料クーポン券を配布します。クーポン券が届いた人は、当日忘れずにご準備ください。

・ 受診を希望する検診だけを選んで受けることができます。

・ 町の検診を、ぜひ皆さんの健康づくりにお役立てください。

あゆみだより

がん

の話

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断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
高倉 美保 保健師

テーマは、「がん検診の重要性と生活習慣の改善によるがん予防」について。死亡原因1位のがん対策と予防に、検診受診と生活習慣の改善が大切であることを解説します。また、町で開催するがん検診についてもお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



岩崎 美波^{みなみ}ちゃん (3歳)

古都美^{こども}ちゃん (6か月)

父・敏明^{みんあ}さん 母・裕里^{ゆり}さん
(岩下一区)

2人とも仲良く遊んでね。
すくすく元気に育ててね。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町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
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

11月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

4日(金) 祖父母の会
(町生涯学習センター)

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

4日(金) 粘土遊び

18日(金) お外遊び

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

12日(土) 祖父母招待

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(水) ブロック遊び

4日(金) ままごと遊び

7日(月) 絵本を見る

9日(水) リズム遊び

11日(金) 部屋飾り作り

14日(月) お散歩

16日(水) 戸外遊び

18日(金) お誕生会

21日(月) お絵かき・シール遊び

25日(金) おやつ作り

28日(月) 絵の具遊び

30日(水) うた遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(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・7か月児健診

11月17日(木) 午前9時

12月15日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

12月2日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月15日(火) 午後1時

12月6日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

11月15日(火) 午後1時20分

12月6日(火) 午後1時20分

+ ポリオ予防接種

11月1日(火) 午後1時30分

+ BCG予防接種

11月25日(金) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

12月8日(木) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

12月27日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

11月16日(水) 午前10時

12月14日(水) 午前10時

●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(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.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。