

女性の方へ

20代～30代

20歳を過ぎたら、必ず子宮頸がん検診を受診してください。

子宮頸がんは、20代～30代の若年層がかかりやすいがんです。

40代

40代女性の約2人に1人が、乳がん検診を受診しています。乳がん以外のがんにも、毎年約8千人の40代女性がかかっています。

【必ず受診してほしい、5つのがん検診（なりやすいがん順）】

- ①乳がん ②子宮頸がん
- ③大腸がん ④胃がん ⑤肺がん

50代

50代は、がんで死亡する人の数も大きく増加します。早期発見で80%以上が治癒します。

【必ず受診してほしい、5つのがん検診（なりやすいがん順）】

- ①乳がん ②大腸がん ③胃がん
- ④肺がん ⑤子宮頸がん

60歳以上

がん検診を対象者がみな正しく受けると、毎年日本全国で約6万7千人の命が救われます。早期発見で80%以上が治癒します。

【必ず受診してほしい、5つのがん検診（なりやすいがん順）】

- ①乳がん ②大腸がん ③胃がん
- ④肺がん ⑤子宮頸がん

子宮頸がん・乳がん検診 平成30年度無料クーポン券未使用の方へ

●クーポン券送付対象者

5月中旬に、対象の方に「がん検診無料クーポン券」を送付しています。検診希望（予定）の方は、ぜひ、無料クーポン券をご使用いただき、お早めに受診してください。

※クーポンをなくした方は、保健センターへご連絡ください。

- ・子宮頸がん検診 平成9年4月2日～平成10年4月1日生の女性
- ・乳がん検診 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生の女性

***** さあ、はじめよう! がん対策

禁煙

第1条 たばこは吸わない

第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

飲酒

第3条 お酒はほどほどに

目標 1日あたり、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度まで。節度ある飲酒が大切です。

食事

第4条 バランスのとれた食生活を

第5条 塩辛い食品は控えめに

第6条 野菜や果物は豊富に

目標

- ・食塩の摂取は、1日当たり男性8g、女性7g未満で。(梅干し1個で約2g)
- ・野菜や果物を1日400g(野菜は小鉢で5皿、果物は1皿)くらいは摂りましょう。

運動

第7条 適度に運動

目標 歩行程度の運動なら、毎日60分程度行いましょう。

体重

第8条 適切な体重維持

目標 中高年期男性はBMI(体重kg/(身長m)²)で21～27、中高年期女性は21～25の範囲内になるよう体重をコントロールしましょう。

Health check!

自分の健康は
自分で管理!