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7千人の40代の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幅に増加します。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大腸がん　②胃がん　③乳がん　④肺がん　⑤子宮頸がん

子宮頸がん・乳がん検診 平成29年度無料クーポン券未使用の方へ

5月中旬、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。

●クーポン券送付対象者

・子宮頸がん検診　平成8年4月2日~平成9年4月1日生の女性

・乳がん検診　昭和51年4月2日~昭和52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9g、女性7g未満で。（たくあん5切で約1g）
- 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、とりましょう。

運動

第7条　適度に運動

目標　歩行なら毎日60分程度の運動をしましょう。

体重

第8条　適切な体重維持

目標　中高年期男性のBMI（体重kg／（身長m）^{2}）で18.5~25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！