

## 1.対象年齢の方

| 対象年齢<br>(前年度に対象年齢に達した人)  | 女 性   |     |      | 男 性  |
|--------------------------|-------|-----|------|------|
|                          | 子宮頸がん | 乳がん | 大腸がん | 大腸がん |
| 20歳 (H6.4.2日～H7.4.1日生)   | ○     | —   | —    | —    |
| 40歳 (S49.4.2日～S50.4.1日生) | —     | ○   | ○    | ○    |
| 45歳 (S44.4.2日～S45.4.1日生) | —     | —   | ○    | ○    |
| 50歳 (S39.4.2日～S40.4.1日生) | —     | —   | ○    | ○    |
| 55歳 (S34.4.2日～S35.4.1日生) | —     | —   | ○    | ○    |
| 60歳 (S29.4.2日～S30.4.1日生) | —     | —   | ○    | ○    |

## 2.平成25年度無料クーポン送付対象者のうち、過去に半田市がん検診を受けたことがない方

| 対象者生年月日               | 女 性   |     |
|-----------------------|-------|-----|
|                       | 子宮頸がん | 乳がん |
| 平成 4年4月2日 ～平成 5年4月1日生 | ○     | —   |
| 昭和62年4月2日 ～昭和63年4月1日生 | ○     | —   |
| 昭和57年4月2日 ～昭和58年4月1日生 | ○     | —   |
| 昭和52年4月2日 ～昭和53年4月1日生 | ○     | —   |
| 昭和47年4月2日 ～昭和48年4月1日生 | —     | ○   |
| 昭和42年4月2日 ～昭和43年4月1日生 | —     | ○   |
| 昭和37年4月2日 ～昭和38年4月1日生 | —     | ○   |
| 昭和32年4月2日 ～昭和33年4月1日生 | —     | ○   |

**子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診**  
**平成27年度無料クーポン券未使用者の方へ**

5月下旬に、対象の方に「がん検診無料クーポン券」を送付しています。ご利用いただけたでしょうか。検診希望（予定）の方は、お早めにご受診してください。有効期限は、子宮頸がん・乳がんは平成28年3月まで、大腸がん検診は平成28年2月までです。2月・3月は予約が混み合っており受診できない場合があります。

# さあ、はじめよう! がん対策「がんを

### 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。

### 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切れで約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。

### 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。

### 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。  
※市内には「健康の道」というウォーキングコースがあります。マップ (地図) は、保健センターまで。

### 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)<sup>2</sup>) 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。

参考：財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

