

保健師さん  
推奨

# 「がん」を防ぐ石狩暮らし



定期的にがん検診を受診することはもちろん、健康寿命をのばす生活のススメを一挙公開。

## 塩辛い

食品は控えめに



バランスのとれた食生活を目指しましょうね!

塩分の摂取量を抑えることは、日本人に最も多い胃がんの予防に効果があるだけでなく、高血圧の予防や循環器疾患の減少につながります。

## たばこ

は吸わない



喫煙者ががんで死亡するリスクは、吸わない人に比べて女性が1.6倍、男性は2倍!

たばこは吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらすので配慮が必要です。禁煙が無理なら、1日の本数を減らしていくことから心がけてみて!

## お酒

はほどほどに

飲酒量が多過ぎると大腸がんや口腔がん、咽頭がん、食道がんなどの発生につながるほか、アルコール性の肝硬変は肝臓がんになりやすいので要注意! 1日の適量飲酒の目安は日本酒1合、ビール500ml、焼酎100ml、ウイスキー・ブランデーがダブル1杯、ワインはグラス2杯弱(いずれか1つ)です。



## 野菜

はたっぷり!



野菜は1日350g食べることを目指しましょう! 小鉢で5皿が目安です。これは毎食野菜が欠かせない、ということですね。果物も1日1皿くらいが適量です。

野菜には、生活習慣病予防に欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

5月は地元のおいしい野菜が出回る季節。ぜひ新鮮な野菜をもりもり食べて、健康寿命をのばしましょう!



野菜で健康寿命をのばして!

使わなきゃんけんー

## がん検診などの無料クーポン券

市民の皆さんに、より積極的にがん検診などを受診してもらうため、市では特に次の方に無料クーポン券を発行します。  
※全て平成27年4月1日現在の年齢です

### 【申し込みが不要な方】

次の方には、6月上旬ごろ自動的に無料クーポン券を発送します。

○子宮頸がん検診：20歳の方(平成6年4月2日～平成7年4月1日生)

○胃・肺・乳がん検診：40歳の方(昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生)

○大腸がん検診：40・45・50・55・60歳の方

○肝炎ウイルス検診：40歳以上から5歳刻みの年齢で、過去に検診を受けていない方

### 【申し込みが必要な方】

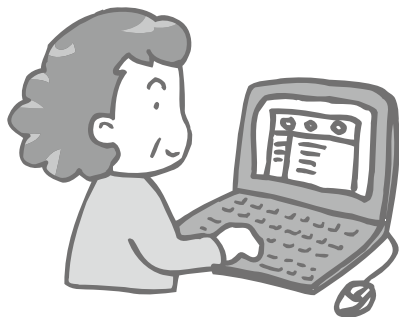
次の方は平成28年1月末までにお申し込みください。

○平成25年度に子宮頸がん検診(4月1日現在で22・27・32・37歳の方)または乳がん検診(同42・47・52・57歳の方)の無料クーポン券の送付を受けており、過去5年間(平成22年度～26年度)一度も当検診を受診していない方

○子宮頸がん検診(4月1日現在で25・30・35・40歳の方)または乳がん検診(同45・50・55・60歳の方)を過去5年間(平成22年度～26年度)一度も当検診を受診していない方

申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124

## 正しい情報で がんを知る



健康食品やテレビの話題などに振り回されず、科学的根拠が確かな情報を集めて、自分の現状と照らし合わせる事が大切です。信頼できる最新情報として「国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター」のサイトもありますよ！

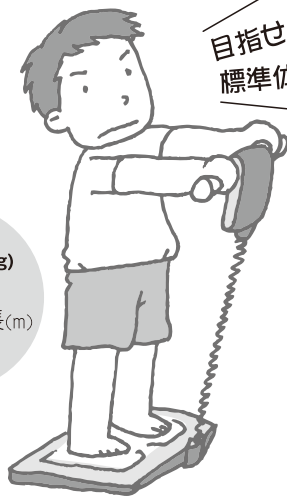
☞ <http://ganjoho.jp/public/index.html> (がん情報サービス)

## 適切な体重

を心がけて

痩せすぎは栄養不足から免疫も弱まり、脳出血などを起こしやすくなりますし、がんを始めとした各種病気のリスクも高まります。

一方、太りすぎもがんのリスクを高めるとの報告があり、がん予防には適切な体重管理が重要です。



標準体重(kg)  
の出し方  
身長(m)×身長(m)  
×22

## 適度に体を 動かそう!



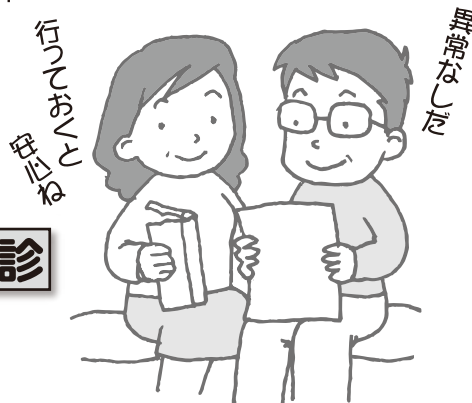
適度な運動は、消費エネルギーの増加や、身体機能を活発にします。結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防にもつながります。高齢者の方も、体力や身体機能が向上すれば転びにくくなるなど、介護予防の効果も期待されます！

日ごろから体を動かす習慣を身につけることはとても大切なこと。1日の生活のさまざまな場面で今より10分、身体を動かす時間を増やしませんか？ 最終的には1日60分を目標に、歩くこと、階段を使うこと、犬の散歩を長くするなど工夫してみてください！



ガンバッテ!

## 定期的に がん検診 の受診を!



たとえ症状がなくても1年に1回は定期的に検診を受けましょう(子宮頸がん・乳がん検診は2年ごとに1回)。検診は早期発見に有効な手段であると同時に、「異常なし」のお墨付きをもらえば、健康に自信をもって楽しく毎日を送ることが出来ますね。

対象や検診内容、料金など詳しくは広報いしかり4月号折り込みチラシ「おとなのけんしんガイド」、市HP、または保健推進課でご確認ください!



実施日程	バス送迎集合場所
8/19 (水)	りんくる (花川北6・1) 緑苑台グリーン会館 (緑苑台東2・1)
9/30 (水)	花川南第1会館 (花川南8・1) 花川中央会館 (花川南1・4)

5つのがん検診が全て半日で受診OK  
※厚田・浜益地区実施分については、各地区での回覧などでお知らせします

【札幌の対がん協会にバスで行くバス送迎検診】

実施日程	検診会場
7/ 5(日)◎	南3条会館 (花川南3・4)
7/12(日)☆	
7/25(土)☆	
7/26(日)◎	りんくる (花川北6・1)
8/ 8(土)★	
9/ 4(金)☆	
9/ 5(土)☆	
9/27(日)★	花川南コミセン (花川南6・5)
8/27(木)☆	

※受診できるがん健診  
★大腸・乳がん ☆胃・大腸・肺がん  
◎大腸・子宮頸・乳がん

【市内で受けられる集団検診】

「おとなのけんしん」  
7・8・9月実施分のお知らせ  
予約受付開始日 5月11日(月)～  
受付時間 平日8時45分～17時15分  
申込方法 各実施日程の10日前までに  
電話または直接窓口で申し込み  
申込・問合せ 保健推進課 ☎72・3124