

### 3 受診のきっかけ

#### 希望の検診方法を知る

過去5年間に「乳がん検診」を受けておらず、平成20年度に受診した方に、受診の動機などについてアンケートを行いました。

発送数…174名

回収数…96名(回収率55.2%)

#### 受診のきっかけは？

- 通知がきたから …52%
- 家族や友人に勧められて…20%

なお、グラフ2で未受診者率の高かった校区では、「家族や友人に勧められて」と答えた方が少ない傾向がありました。



#### 希望の検診方法は？

- 一度に複数の検診を受けたい …59%
- 土曜日に受診したい…18%
- 最寄りの市民館で受診したい…12%



◆ 今回の分析結果を基に、より効果的なお知らせや検診を進めていきます。

### がん検診を受けまいか！

田原市では、市民の皆さんにがん検診への関心を高めていただくとうと、「**がん検診受けまいかキャンペーン**」を展開しています。保健師による家庭訪問や健康教育の際に「がん」についての啓発活動を行っています。また、今年度から、「胃がん」と「肺がん」、「乳がん」と「子宮がん」検診の併用受診や土曜日の実施、市民館での検診車による検診日程を増やしています。



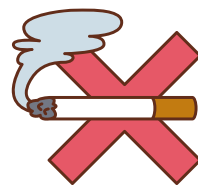
田原市が実施している各種がん検診は**無料**です。各種検診の受診券を5月末に発送済みですが、追加や変更についてはお問い合わせください。また、対象年齢や日程などの詳細は、健康カレンダーの「成人保健ガイド」、広報たはら5月1日号16頁、市ホームページなどをご覧ください。**自覚症状がある場合は**、検診日を持たずに専門医の診察を受けてください。

▼健康課 ☎23局3515 (市役所)  
☎33局0386 (あつみライフランド)  
▶ <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

### 「がん」を予防する生活習慣

#### ◆禁煙しましょう

喫煙中の方は禁煙にチャレンジし、吸っていない方は喫煙者のたばこの煙を可能な限り避けましょう。



#### ◆飲酒は適度に

日本酒換算で1日1合以内(ビール大びん1本程度)にしましょう。また、週に1〜2日は休肝日にしましょう。

#### ◆野菜や果物をとりましょう

野菜を1日350g(1日小鉢に5皿以上)とりましょう。果物も毎日食べましょう。

#### ◆減塩しましょう

食塩は1日10g(小さじ2杯)未満に、塩辛や練りウニなど高塩分の食品は週に1回以内(こしこしょう)。



#### ◆定期的な運動を

例えば、毎日合計60分程度のウォーキングや、週に1度汗をかくような運動をしましょう。



#### ◆太りすぎない・やせすぎない

BMIで27を超さない、20を下回らないようにしましょう。※BMI=体重(kg)÷身長(m)の二乗

#### ◆熱い飲み物は控えましょう

熱い飲み物の刺激はよくありません。少し冷ましてから飲むようにしましょう。



【参考】国立がんセンターがん対策情報センター「がん情報サービス」