

ヘルシーなの 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

がん検診 あなたを守る新習慣

(2019年度ガン征圧スローガン)

◆各種検診のご案内

対象者の方は5月中旬に各種検診の受診券を発送予定です。対象者で通知のない方は、ご連絡ください。

【費用】無料(HPV検査は自己負担)

検診(健診名)	対象者 (年齢は令和2年3月31日時点)	
結核・肺がん検診	40歳以上の方	
胃がん検診	40~79歳の方	
大腸がん検診	35~79歳の方	
乳がん検診	乳腺エコー	30歳代の女性で昨年度未受診の方
	マンモグラフィ	
子宮頸がん検診	20~79歳の女性で昨年度未受診の方	
子宮頸がん検診+HPV検査	25~65歳の方(自己負担2,000円)で、子宮頸がん検診を昨年度未受診の方	
前立腺がん検診	50・55・60・65・70歳の男性	
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60歳で過去に同検査を受けたことがない方	
成人歯科検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方	
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	
健康応援検診	35~39歳の方	
	40歳以上で生活保護を受給している方	

※会社などで検診(健診)の機会がなく、治療中や経過観察中でない方が対象。

※80歳以上で、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を希望の方は、健康課までご連絡ください。胃がん検診は安全性の確保が難しいため、検診を希望の方は主治医にご確認ください。

2000円)【その他】詳細は健康ガイドブック、または個人宛の通知をご覧ください。
どれだけ気を付けても、がんにかかることがあります。そのため、検診を受けて早期発見に努めることが大切です。

◆検診(健診)を受診しましょう

がんは日本人の死亡原因第1位!

日本人のおよそ3人に1人が、がんで亡くなっており、今やがんは誰でもなる可能性が高い病気です。がん細胞が検診で発見される大きさになるまでには、長い年月がかかります。そのため、昨年検診を受診し、異常がなかったとしても、毎年受診することが大切です。



そして、検診結果が「要精密検査」だった場合には、必ず医療機関で精密検査を受診をして、早期治療につなげましょう。

●生活習慣の改善で予防できます!
食生活、運動、適正体重の維持、禁煙、節酒など、生活習慣を改善することでがんを予防できると考えられています。



また、この機会に、ご自身だけでなく、ご家族の普段の生活を見直し改善してはいかがでしょうか。

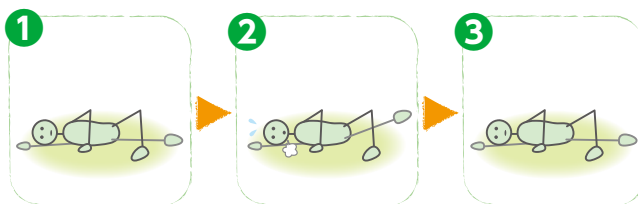
お手軽3分 フィットネス ⑬⑩

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します!

内ももを鍛えてO脚を改善!

内ももを鍛えると、O脚の改善につながります。さらに、変形性膝関節症にも効果があり、足の歪みも取れます。ちょっと横になった時にいかがですか?

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 横向きになって寝て、上側の膝を立てる。
- 2 息を吐きながら下側の足をゆっくり持ち上げる。
- 3 足を上げたまま1呼吸保持したら、下げる。

※爪先は正面に向けておきましょう。

※①~③を5~6回繰り返したら、反対も同様に行う。