



健康課(田原福祉センター)  
☎23局3515  
市民生活課(赤羽根支所)  
☎45局3114

今日から始めるがん予防

**日** 本人の死亡原因でトップを独走中のがん。いまや、

死因の約3割をがんが占めています。かつては不治の病といわれていたがんも、部位によっては早期発見・早期治療で完治する病気になっていきます。しかし、まず大切なことは、がんにかからない生活を送ることです。

がんにならない生活術

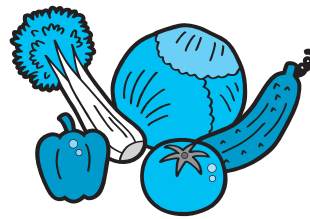
がんを予防するには、食生活の改善と禁煙が重要なポイントです。発がん因子のうち、食べ物のおよめる割合が35%と最も大きく、たばこは30%を占めるといわれています。また、食生活の改善で約8%、禁煙で約8%のがんが予防できるとされています。

【平成16年度田原市がん検診】

対象者	実施月
肺がん	40歳以上 11月まで
胃がん	35歳以上 1月まで
大腸がん	11月まで
乳がん	30歳以上(女性) 1月まで
子宮がん	20歳以上(女性) 11月まで

受診を希望され、はがきの届いていない方はご連絡ください。

検診を受けましょう  
がんは早期のうちに発見できれば、死亡を防ぐことができます。年に一度はがん検診を受けましょう。



- ・動物性脂肪は控えめに。
- ・食塩の摂取量は1日10g未満を心がけましょう。
- ・お酒は日本酒で1日1合程度まで。
- ・禁煙しましょう。

ます。予防対策のポイントを押さえて、生活習慣を改善することが重要です。  
・緑黄色野菜を積極的にとりましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根福祉センター	
マタニティクッキング(予約制)	10月18日(月) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
こねっと	10月12日(火) 午前9時30分～10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	10月26日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	10月1日(金) 午前9時30分～11時	田原南部市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	10月5日(火) 午前9時30分～11時	六連市民館	
	10月12日(火) 午前9時30分～11時	田原中部市民館	
	10月13日(水) 午前9時30分～11時	童浦市民館	
	10月21日(木) 午前9時30分～11時	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
9月19日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	すずき歯科	☎23局0033
9月20日(祝)	河合医院	☎22局6133
	花井歯科医院	☎23局1661
9月23日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	惣ト歯科医院	☎45局2066

月日	当直医	電話番号
9月26日(日)	国見医院	☎22局0756
	なかた歯科医院	☎23局1162
10月3日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	ふくい眼科	☎22局5878
	平野歯科医院	☎22局0214

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは

渥美病院▶ ☎22局2131