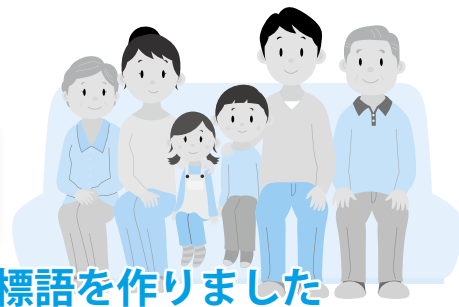




# 『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

安中市健康増進計画・安中市食育推進計画  
「いきいき安中健康21(第2次)」を策定しました

「いきいきあなかけんこう21」で健康標語を作りました

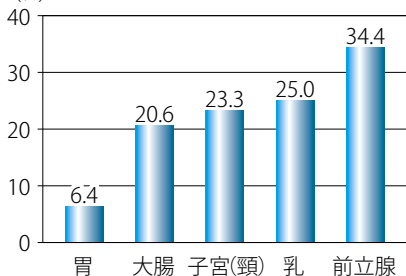


## がん

## いっておこう 年1回の「がん検診」



(%) H26年度 安中市がん検診受診率



市のがん検診の集団検診が8月から始まります。また、個別検診は6月から始まっています。詳しくは検診のしおりをご覧ください。また、検診の結果、「要精検」となった人は、がん以外のことも分かるので、早期発見のため必ず精検を受診しましょう。

9月は「がん征圧月間」です。

### 日本人の死因の第一位は「がん」です

がんは年数を経るにつれ徐々に増殖、進行しますが、早期では症状の出ない場合も多くあります。しかし、定期的ながん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を行うことで、半数以上が完治します。

厚生労働省では、がん検診受診率50パーセントを掲げています。自分のため、大切な人のためになんか検診を受診してください。

がんの種類	検診の対象者	主な症状	こんな人は要注意
胃がん	40歳以上	○便が黒い ○胃痛 ○胸焼け	○しょっぱいものが好き ○野菜や果物をあまり食べない ○喫煙
大腸がん	40歳以上	○血便 ○便が細い ○残便感	○血縁者に大腸がんの人がいる ○お酒、赤肉・加工肉が好き ○喫煙
前立腺がん	50歳以上の男性	○トイレに近い ○残尿感 ○尿が途中で途切れる	○家族に前立腺がんの人がいる
乳がん	40歳以上の女性(2年に1回)	○乳房のしこり、皮膚の変化 ○脇の下のリンパ節の腫れ ○血性の乳汁分泌	○初潮が早い、閉経が遅い ○出産・妊娠歴がない ○授乳歴がない
子宮頸がん	20歳以上の女性	○月経異常 ○異常なおりもの ○性交時出血	○喫煙 ○性交経験がある

## 循環器疾患

## きょうからは 減塩 禁煙 適度な飲酒

市国保の特定健診・後期高齢者健診の集団健診が8月から始まります。また、個別健診は6月から始まっています。受診票が送られた人は、詳細をご確認いただき、受診してください。

### ☆効果的な減塩をするために☆

- ・天然食品でだしをとる こんぶ、にぼし、干し椎茸など
- ・酸味を生かす レモン、かぼす、すだちなど
- ・香辛料・香味野菜を使う 香辛料：からし、わさび、しょうが、唐辛子、カレー粉など  
香味野菜：ねぎ、ゆず、みょうが、しそなど  
種子類：ごま、くるみ、ピーナッツなど

### 知らぬ間に忍び寄り高血圧に注意

高血圧は自覚症状がほとんどなく静かに進行し、放置すると心臓や血管に重い負担をかけるため、脳卒中や心臓病といった循環器疾患などを引き起こします。

日頃から自身の血圧を知り、減塩、禁煙、適度な飲酒、運動を心がけ、自分の健康を守りましょう。また、定期的な健康診断の受診も大切です。



次回は、9月1日号に『こころの健康』と『休養』の掲載を予定しています。

問合せ▶困健康づくり課保健指導係(☎内線1173)