

# がん検診へ行こう！

外へ出ると爽やかな風を感じる今日このごろですが、皆さんはどのような春を迎えているでしょうか。新しい生活をスタートさせた人も多いと思いますが、体調管理だけはしっかりして楽しい毎日を送ってほしいと思います。

一生の間に、日本人の 2 人に 1 人弱はがんになると言われています。  
平成 19 年の日本人の死亡者数は約 110 万人でした。このうち、がんによる死亡者数は約 34 万人。  
日本人の約 3 人に 1 人が、がんで亡くなっているということになります。  
本町でもこの傾向は同じで、3 人に 1 人はがんで亡くなっています。さらに 65 歳以上では、2 人に 1 人ががんで亡くなっている状況です。これはなぜでしょうか。

正解は、日本人が世界一長生きするようになったからです。がんは細胞の老化の一種なので、長生きすればするほどできやすくなるのです。

たばこを吸わないなど、がんにならない生活をするのは大事ですが、それでもがんになる可能性はあります。早期のがんでは症状がないことが普通ですから、早期にがんを発見するのが検診の役割です。

本町では毎年がん検診を実施しており、今年度も検診の対象者調査を実施します（4 月下旬に、保健協力員さんを通して調査票を各家庭に配布する予定です）。この調査に基づいて検診票を送りますので、正確に記入して提出してください。

毎年検診をきちんと受ければ、がんで死ぬ危険を 20%～50%減らせると言われています。  
本町の検診受診率は、部位によって異なりますが、おおむね 3 割弱と低い状況です（欧米での検診受診率は約 8 割と高くなっています）。

少しでもがんの死亡を減らすために、お友達をお誘いの上、検診に来てください。

## がんを防ぐ方法は 2 つ

### 1. がんを遠ざける生活をする

- 食事の塩分は控えめにしよう
- 野菜・果物をしっかり食べよう
- 運動を定期的にしよう
- たばこは吸わない
- 太り過ぎないようにしよう
- お酒を飲みすぎない

### 2. がん検診をきちんと受ける



## 妊婦健康診査の受診票が全員 15 回分になります

本町では、少子化対策の一つとして、経済的負担の軽減や安心・安全な妊娠・出産を支援するため、すべての妊婦さんに対して平成 21 年 1 月 27 日以降の受診より 15 回分までの健診費用を無料（公費負担）とすることとしましたのでお知らせします。

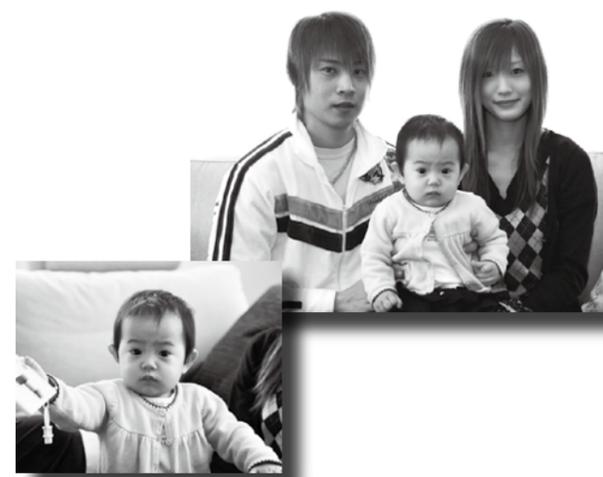
第 1 子および第 2 子出産予定で 5 回分までの受診票を持っている人に対しては、残りの受診票を郵送していますので、ご確認をお願いします。

1 月 27 日以降分で、医療機関等（助産所、県外里帰り分も含む）に支払った分については、申請に基づきお戻ししています。ご不明な点があれば下記までお問い合わせください。

■問い合わせ先 保健福祉課 健康づくり業務 ☎(62) 2115

～ Health Information for you ～

## 笑顔でこんにちは



あおいちゃん  
二瓶 葵 (三城湯)

お父さん 二瓶 将史さん  
お母さん 睦美さん

最近一人で歩くことができるようになり、家の中を冒険し始めた葵ちゃん。おじいちゃん、おばあちゃんと追いかけてっこをして遊んだりもしているそうです。  
テレビ番組「おかあさんといっしょ」の歌を聞くと踊りだすなど元気いっぱい。  
撮影当日もおもちゃで元気に遊んでいました。

このまま元気に大きくなってね。(パパ、ママより)

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は、広報担当までお申し出ください。

## サークル紹介 No. 8

# 「編み物グループ」



皆さんご自慢の自分で作った服 上手ですね

平成 8 年 7 月に発足し、現在会員数 33 人。40 代から 80 代まで和気あいあいと楽しく元気に活動しています。

手編みの講師資格や編み物検定上級の資格を取得している星マツノさんを講師に、世界に一つだけのオリジナルの服づくりなどに挑戦しています。

左の写真を見てください。みんな自分で編んだ服を着ているんです。「先生が教えてくれるので、必ず作品になります。やってみたい人、興味のある人はぜひ連絡をください」とは会長の石沢恵美子さん。



先生と相談してデザインを決定

毎週金曜日の 9:00 から 4:00 まで  
体験交流館などで活動します。

連絡先 会長 石沢恵美子さん  
☎(62) 4518

※このコーナーでは、活動を PR したい団体を募集します。毎月 1 団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務までお問い合わせください。☎(62) 2111