

すすんで受け

胃・大腸がん検診 5月15日～25日

がんを予防しよう

生活習慣改善アドバイス がん予防の12か条

がんを予防するには、まず生活習慣を改善してがんの原因や誘因をとり除くことが大切です。

1. バランスのとれた栄養をとる。
2. 毎日変化のある食生活を。
3. 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに。
4. お酒はほどほどに。
5. たばこは吸わないように。
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質を多くとる。
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから。
8. 焦げた部分は避ける。
9. かびのはえたものに注意。
10. 日光にあたりすぎない。
11. 適度にスポーツをする。
12. からだを清潔に。



胃・大腸集団検診日程

□ 検診車 2台

検診日	検診会場	対象地区
5月15日(月)	宝米公民館	新井・宝米・二又・傍示戸・富下・台
5月16日(火)	そうさ農協日吉支所	篠本一区・二区・三区
5月17日(水)	そうさ農協南条支所	小川台・虫生・芝崎
5月18日(木)	そうさ農協白浜支所	長塚・木戸・辻
5月19日(金)	そうさ農協白浜支所	五ノ神・尾垂五区・六区・白磯・関
5月22日(月)	保健センター	小田部・母子・古屋・西高野
5月23日(火)	保健センター	橋場・桑郷・入
5月24日(水)	保健センター	宮内・谷中・原方
5月25日(木)	保健センター	作間内・篠原・未受診者

○受付時間 午前8時～10時

○当日都合の悪い方は他の会場でも受けられます。

注意 胃の検査を受ける前に

●検査の前夜
夕食は8時頃までに終了
夜10時以降は水もなるべく飲まない
禁酒(写真がきれいにつながるために)

●検査日の朝
何も飲食しない
検査終了まで禁煙 肌着は金属
がついていないものを着用



子宮がん・乳がん検診日程

月日	受付時間	検診会場	対象地区
6月8日(木)	午後1時30分～2時30分	保健センター	日吉地区・小川台・台
6月9日(金)	※50才以上の方で乳がん検診を受ける方は、指定した受付時間においてください。	保健センター	傍示戸・富下・虫生・小田部・母子・芝崎・橋場
6月12日(月)		保健センター	桑郷・西高野・谷中・古屋・宮内・入
6月21日(水)		保健センター	作間内・篠原・原方・五ノ神・長塚
6月22日(木)		保健センター	木戸・辻・尾垂五区・六区・白磯・関・未受診者

○指定日に都合の悪い方は他の日でも受けられます。