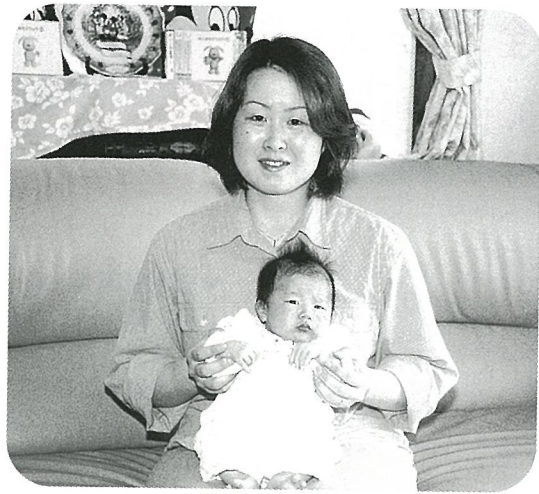


お誕生おめでとう

3月21日～4月20日届け出分



塚本 愛香ちゃん

人に愛されるやさしい子に育ってほしい。

【母・富美代さん談】

田川寺越内押大伊渡加川塚
 中島田川川尾木藤邊瀬島本 氏
 裕^ゆ夏^な拓^{たく}哲^{てつ}友^{とも}秀^{しゅう} 祥^{しょう}颯^{さつ}愛^{あい} 名
 稔^{しん}凌^{りょう} 成^{せい}海^み海^み平^{へい}貴^き優^{ゆう} 平^{へい}人^{ひと}香^か
 昌和康 和義昌健幸洋好 保護者
 淳 臣宏弘 篤 文之良二彦信 信
 南川 上町 上町 本町 両国 鳥喰 上町 新 南 Rバー 関 本町
 岸 4 2 4 4 新田 下 3 青 南 サイド 場 4
 敬称略

休日当番表

とき	内科系	外科系
5月3日	佐藤医院(東金) 0475⑤2056 宇井医院(蓮沼) 0475⑥2522	とし整形外科クリニック ②7770(横芝)
5月4日	天野内科クリニック(東金) 0475⑤3986 睦岡クリニック(山武) 0475⑧8001	とよだ整形外科(成東) 0475⑧7800
5月5日	原医院(東金) 0475④0624 吉田クリニック(成東) 0475②0481 東陽病院 ④1335	東薬クリニック(東金) 0475⑤3311
5月6日	大網小児科クリニック(大網) 0475⑦7405 成東医院(成東) 0475②2235	おおあみ泌尿器科(大網) 0475⑦1333
5月13日	古川クリニック(九十九里) 0475⑦1588 岩崎医院(松尾) 0475⑥2217	姫島クリニック(成東) 0475⑧1726
5月20日	高橋医院(高橋一)(九十九里) 0475⑦3101 よしみ医院(成東) 0475③8676	高根病院(芝山) ⑦1133
5月27日	富塚内科(大網) 0475⑦7511 小高医院(横芝) ③6368 東陽病院 ④1335	日向台クリニック(山武) 0475③1491
6月3日	岡崎医院(東金) 0475②3313 松尾クリニック(松尾) ⑧6482	しらすと整形外科(大網) 0475⑦5855

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
 問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475 ⑤4137へ。

フラムだより

受けよう! がん検診

がんは知らないうちに、体の中に潜んできます。

このがんとは、正常だった細胞が様々な刺激によりがん細胞に変化することで起こります。このがん細胞が増殖した場所によりがんの呼び名がつかれます。がんが悪性と呼ばれる主な理由とは、「がん細胞は、人間の正常な新陳代謝の都合を考えず、自律的に勝手に増殖を続け、止まることがないこと」「がん細胞は、他の正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん取ってしまう、体が衰弱してしまふこと」「体のあちこちに転移をし、

次々に新しいがん組織を作ってしまうこと。」「の三つです。がんを早期に発見する効果は、この転移がないうちに見つけることであり、原病巣を手術してしまえば再発の恐れがないところにあります。がんの自覚症状は、病気が相当進まないと現れない場合がかなりあります。症状が出てから病院の外来でがんが発見された人より、検診でがんが発見された人の方が治る率が高いことがわかっています。ですから、がん検診を受けることは、がんで亡くなる人を少なくすることにつながるのです。

また、検診の結果、精密検査になったとしても、必ずしもがんとは限りません。

食生活の改善と禁煙が一次予防のポイント

食生活の改善と禁煙が一次予防のポイント

- 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 食べ過ぎは避け、脂肪は控えめに
 - 4 お酒はほどほどに
 - 5 たばこは吸わないように
 - 6 食べ物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、熱いものは冷ましてから
 - 8 焦げた部分は避ける
 - 9 かびの生えたものに注意
 - 10 日光に当たり過ぎない
 - 11 適度に運動をする
 - 12 体を清潔に
- 保健福祉課保健婦 宇井 教恵