



健康づくりセンター

# みんなではじめよう がん予防

現在、2人に1人が生涯において1度はがんにかかるであろうと推計されています。がんは多数の要因が複雑に重なり合い、長い時間をかけて発生してくる病気です。その要因の1つに生活習慣があります。生活習慣はがんだけでなく、その他の病気にも大きく関係してきますので、以下の12項目についてチェックし、家族みんなで生活習慣の改善へつなげましょう。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診
11. 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診
12. 正しいがん情報でがんを知る

## コロナ禍のがん検診

新型コロナウイルス感染症の影響でがん検診受診を控える方も多い状況です。そのため、がんによる死亡者数も増加していると言われています。町の集団検診では、会場の定期的な消毒・換気や受診日時を指定し混雑を避ける等、感染拡大防止対策を実施し、安心して受診できるような環境づくりに取り組んでいます。受診をお悩みの方も多くいると思いますが、定期的な受診をお勧めします。

今年度の町のがん集団検診は終了しましたが、集団検診を受けていない方は、医療機関でのがん個別検診がありますのでご利用ください。

これさえ守ればがんにかからないという方法はありませんが、日ごろの生活習慣は自身の健康に大きく影響します。生活習慣の見直し・改善をして、健康で楽しく過ごしましょう。

問 健康ことも課健康づくり班  
☎(82)3400

## 子育て支援 なかよし広場



ご家庭で過ごしているお子さんやお母さんの交流の場で、季節にちなんだ活動や、楽しい歌あそび等を用意しています。「なかよし広場」でたくさんの友だちと出会い、遊びの世界を広げてみませんか。

時間 午前10時～11時15分  
対象 町内在住の方  
参加費 無料

問 子育て支援センター光  
☎84-3099



1歳児クラス (平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)			
とき	内容	ところ	駐車場
1月25日(火)	つくってあそぼう	子育て支援センター光	光町保育園
2月18日(金)	買い物あそびをしよう		
3月10日(木)	手形入りカードを作ろう		

2歳児クラス (平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)			
とき	内容	ところ	駐車場
1月20日(木)	つくってなかよし広場(要予約)	子育て支援センター光	光町保育園
1月28日(金)	光町中央幼稚園であそぼう	光町中央幼稚園	光町中央幼稚園
2月10日(木)	えいごdeなかよし広場	光町保育園分園	光町保育園分園
2月17日(木)	買い物あそびをしよう	子育て支援センター光	光町保育園
3月11日(金)	つくってなかよし広場(要予約)		
3月18日(金)	手形入りカードを作ろう		