



がんは身近な病気です

がんは…

- ・日本人の死亡原因第1位です。
- ・日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われています。
- ・年間30万人もの人々が亡くなっています。

このように、がんは身近な病気でもなる可能性があります。

様々な研究により、がんは生活習慣の見直しで、ある程度予防できることがわかってきました。そのいくつかを紹介します。

①たばこを吸わない

タバコには発がん性化学物質が数十種類含まれ、肺や気管支だけでなく食道や胃、腎臓などのがんになりやすく、吸っている本人だけでなく、その煙を周りで吸った人もがんになりやす

くなります。

②お酒はほどほどに

アルコールは、発がん性物質を体内に取り込みやすくなり、肝臓がんや大腸がんになりやすくなりますので、お酒を飲む場合は、適量を心がけましょう。

③バランスのとれた食生活

野菜や果物は、消化管のがんのリスクを低くすると考えられていますので、積極的に摂りましょう。塩辛いものをたくさん食べると胃の粘膜を傷つけ、胃がんになりやすく、また、一定のものをたくさん摂るのではなく、バランスの良い食生活を心がけましょう。

④適度な運動

運動すると、肥満の解消や免疫機能の増強につながります。肥満があると食道がん、大腸がん、子宮体がんのリスクが高くなります。

適度な運動は、心疾患や糖尿病の予防効果もあります。

⑤ウイルスや細菌の感染予防と治療

ピロリ菌感染による胃がん、B型肝炎・C型肝炎ウイルスによる肝臓がんなど、感染によりがんになりやすくなる場合があります。がん化する前に、検査・治療を受けましょう。

⑥定期的ながん検診を受けましょう

がんは、早い段階で症状が出ることはほとんどありません。症状のない時から1年に1度がん検診を受けましょう。

子宮頸がん検診・胃がん検診は個別で受診できますので、受診されていない方は、健康ごとも課までお問い合わせください。

健康ごとも課健康づくり班 ☎823400

平成28年度水中ウォーキング教室 第4期 受講生募集

町では、平成29年1月11日(水)に開講する水中ウォーキング教室の参加者を募集します。

水の特性を活かし、さまざまな歩き方で体を動かし、ゆっくり全身運動を行います。プールに入っていない方や運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。また、生活習慣病予防にも効果的な運動ですので参加してみませんか。

- と き** 平成29年1月11日(水)～3月15日(水) 毎週水曜日(全10回) 午前10時～11時
- と ころ** 光B & G海洋センタープール
- 対 象** 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と後期高齢者医療保険に加入している方
※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象
- 定 員** 50人(定員になり次第締切)
- 参加費** 新規の方のみ無料
- 申 込** 住民課国保年金班へ電話でお申込ください。
- 申問** 住民課国保年金班 ☎84-1214

