



自身のライフスタイルをチェック！
がんを防ぐための12か条

現在、日本人の2人に1人が、生涯で一度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する病気です。

その要因の一つに、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いますので、下記の「がんを防ぐための12か条」をチェックし、生活習慣の改善につなげましょう。

がんを防ぐための12か条

- 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を
- 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 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気付いたらすぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

町がん検診未受診の方へ
町では毎年、がん検診を実施しています。(平成30年度集団検診は終了)
集団検診を受けていない方は、医療機関でがん個別検診が受けられますので、ご利用ください。

希望する方は、健康づくり課へご連絡ください。

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、日々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・改善を行い、健康に楽しく過ごしましょう。

問 健康づくり課健康づくり班
☎(8)3400

エンゼルヘルパーを利用してみませんか

- 対象 ①母子健康手帳を発行された妊婦の方
②1歳未満のお子さんがある家庭で、昼間の介助人がいない方
※どちらも町内在住で住民票があり、町税に滞納がないことが条件となります。

サービス内容 居室の掃除と整理整頓、洗濯、生活必需品の買物等の援助

申込方法 健康づくりセンター「プラム」の窓口に設置された所定の申請用紙に必要事項を記入のうえ、お申込ください。

申請に必要なもの

印かん(上記の対象①に該当する方は、母子健康手帳も必要です)

問 健康こども課こども班 ☎82-3400



難病患者等見舞金の支給申請を受付

対象

① 特定医療費(指定難病)受給者に認定された方

② 千葉県小児慢性特定疾病医療受給者に認定された保護者

※平成29年度に福祉課へ申請した方と平成30年度にご連絡のあった方には、1月下旬に申請書を郵送します。

支給額

月額2,000円

対象期間

平成30年4月～平成31年3月

※認定期間内分をまとめて3月下旬に指定口座へ振り込みます。

受付期間

2月1日(金)～22日(金)

問 福祉課障害福祉班

☎(84)1257

