

ボランテイアで カーブミラーの 清掃

三月二十五日(日)、青年クラブ員によるカーブミラーの清掃が行われました。

丹念に磨きあげられたミラーはドライバーに(スピードは控えめに)と、語りかけているかのようにでした。

ハンドルを握る皆さん、安全運転にご協力をお願いします。



丹念に磨きあげる
青年クラブ員

保健婦メモ

成人病を防ごう

胃がん検診

町では、成人病を防ぐためにいくつかの検診を実施しています。ご存じですか？

検診名	実施月	発見される病気
胃がん検診	五月	胃炎、胃潰瘍、ポリープ、胃がん
婦人科検診	七月	子宮がん、子宮筋腫など
乳がん検診	未定	乳がん、良性腫瘍など
住民検診	九月	肺がんなど
一般健康診査 循環器検診	九月	高血圧、心疾患、糖尿病、肝疾患など

成人病予防のために、何種類もの検診をしています。しかし受診しなければ、何の役にもたちません。

自分の健康を守るために、おいに利用して下さい。

今回は、五月に実施される胃がん検診について述べます。

●胃がん検診ではこんな病気が発見されます。

検診をうけた人の、約五人に一人が精密検査の対象になりますが、その中で最も多いのが、胃炎、胃・十二指腸潰瘍で、胃がんは、〇・一％でした。

精密検査を、受けるようにといわれても、必ずしもがんとはかぎりません。一次検診のレントゲンは、異常があっても、ど

のような病気がよくわかりません。精密検査を、最後まで受ける必要があります。

●検査後、便秘にならないためには……

検査が終わったら、すぐ食事をとりましょう。また牛乳などの水分を多くとり、下剤を内服します。とにかくすぐ食べることです。

●早期発見のために

自覚症状がないからとか、一度受けたことがあるからといって安心せず、毎年定期的に受けることが必要です。

胃がんにならないための日常生活は

●定期検診、集団検診を必ず受けよう
胃がん発見のキメ手はこれのみです



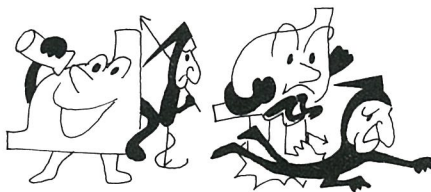
●暴飲暴食をつつしむ
アルコールのとり過ぎ、タバコのとり過ぎはよくありません。ひかえましょう

●前がん性疾患にご注意

胃かいよう、胃ポリープなどは、胃がんの元ではないにしても、根治しておきましょう



●食生活の注意
米の食べ過ぎ、塩のとり過ぎに注意し、牛乳は多くとりましょう



●近親者に胃がんは……
このような場合には、他の人以上に定期検診が必要です

おじゃまします

学校訪問

東陽小学校

四月六日の入学式に東陽小学校を訪ねてみました。どの子も真新しい服装に身をつつみ、希望に胸をふくらませ小学校の門をくぐったことでしょう。



お母さんに手を引かれて……



お母さんに組別のリボンをつけてもらって……

お詫び

昭和五十九年度光町保健衛生行事予定表がお手元に配布されたことと思えます。

その表の中で三歳児検診の対象者が誤っていますので訂正をしてください。

昭和五十六年を五十五年
昭和五十七年を五十六年
生
まれと訂正。