

保健衛生だより

◎健診・学級・相談

| 月 | 日 | 行 事 名 | 対 象 | 時 間 | 場 所 |
|-------|--------|-------------------|------------------------------|--------|--------|
| 7 | 1 | 一才六ヶ月児健診 三才児健診 | S 62・11月、12月生 S 61・5月、6月生 | 13時30分 | 保健センター |
| 希 望 者 | 13時30分 | 保健センター | 保健センター | 14時 | |

◎6月 予防接種

| 月 | 日 | 接種名 | 対 象 | 時 間 | 場 所 |
|-----|-----|---------|----------------|-------------|--------|
| 5 | 4 | 日本脳炎 | B C G | 3才児 | 保健センター |
| 6 | 1 | 日本脳炎 | ツベルクリン | 4才児 | 保健センター |
| 14時 | 14時 | 中学3年 | S 63・3月～H元・2月生 | 3才児 | 日吉小学校 |
| | | 小学2年・6年 | ツベルクリン反応注射陰性者 | 小学2年・6年 | 南条小学校 |
| | | | S 63・3月～H元・2月生 | S 62・3月～5月生 | 東陽小学校 |
| | | 光中学校 | 白浜小学校 | 保健センター | 保健センター |

献血にご協力ください

日時 6月9日 9時30分～12時 13時～15時30分

場所 保健センター

保健婦メモ

野菜はともだち

先月号からシリーズではじまりました「野菜はともだち」、いかがですか？

五月に胃がん検診があり、受けた方にとつては、そろそろ結果が気になる時期ではないでしょうか。

そこで今月は、「がんと野菜」についてお送りします。がんの原因は食物、喫煙、公害汚染などいろいろあります。

—— 緑黄色野菜はがんを予防する ——

やC、そして食物纖維を多く含みます。

ビタミンAには、正常な細胞ががん細胞に変わらせるのを抑制する働きがあります。ビタ

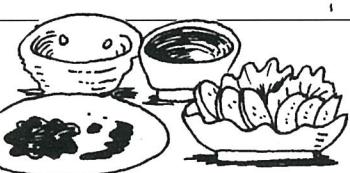
すが、なかでも、特に「食物」と「がん」の関係は、もつとも密接で重要です。日ごろから、がんを近づけない食生活を心がけ、必ず定期検診を受けるようにしましょう。

ミンCはニトロソアミンなどの発がん物質が体内で作られるのを阻止します。そして食物纖維は大腸がんの発生を抑える働きがあるなど、たくさん効果があります。

野菜が、豊富にでまわる時期もあります。特に緑黄色野菜を毎日食べ、がん予防を。

七月には婦人科、乳がん検診がおこなわれます。皆さん誘いあつて受けてみませんか。

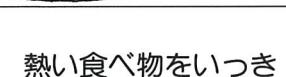
肉を好み、料理も脂っこい物が好きな欧米型食生活の人。



塩辛い味や食品(干物・漬け物など)を好み、食塩の摂取量が多い。



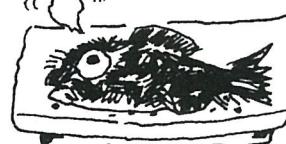
熱い食べ物をいっきによく食べる。



肉や魚ばかりで、野菜をほとんど食べない、偏食がある。



焦げた食品を、よく食べる。



強い酒を、つまみなし飲む。

