

# 保健衛生だより

## ◎健診・学級・相談

月日	行事名	対象	時間	場所
6月29日	一才六ヶ月児健診	S 62・11月、12月生	13時30分	保健センター
7月1日	三才児健診	S 61・5月、6月生	14時	保健センター
7月1日	健康相談	希望者	13時30分	保健センター

## ◎6月予防接種

月日	接種名	対象	時間	場所
6月7日	日本脳炎	4才児	14時～15時	保健センター
6月8日	日本脳炎	小学2年・6年	14時	日吉小学校
6月9日	日本脳炎	小学2年・6年	14時	南条小学校
6月13日	日本脳炎	3才児	14時～15時	保健センター
6月14日	三種混合	S 62・3月～5月生	14時～15時	保健センター
6月16日	日本脳炎	小学2年・6年	14時	東陽小学校
6月21日	ツベルクリン	S 63・3月～H元・2月生	14時～15時	保健センター
6月23日	B C G	ツベルクリン反応注射陰性者	14時～15時	保健センター
6月28日	ツベルクリン	S 63・3月～H元・2月生	14時～15時	保健センター
6月30日	B C G	ツベルクリン反応注射陰性者	14時～15時	保健センター
7月4日	日本脳炎	小学2年・6年	14時	白浜小学校
7月5日	日本脳炎	中学3年	14時	光中学校

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 ②

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、受けた方にとっては、そろそろ結果が気になる時期ではないでしょうか。そこで今回は、「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。

すが、なかでも、特に「食物」と「がん」の関係は、もともと密接で重要です。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。

### — 緑黄色野菜はがんを予防する —

緑黄色野菜は、ビタミンAやC、そして食物繊維を多く含みます。

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

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。そして食物繊維は大腸がんの発生を抑える働きがあるなど、たくさんの効果があります。

野菜が、豊富にでまわる時期でもあります。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。皆さん誘いあって受けてみませんか。

## こんな食生活は改めよう！

がんがこわい！



塩辛い味や食品（干物・漬物など）を好み、食塩の摂取量が多い。

肉を好み、料理も脂っこい物が好きな欧米型食生活の人。



肉や魚ばかりで、野菜をほとんど食べない、偏食がある。



熱い食べ物をいっきによく食べる。



焦げた食品を、よく食べる。



強い酒を、つまみながら飲む。

