

9月健康だより



自分のために、そして大切な人のために・・・

がん予防と早期発見について

① がんを予防するための生活をしよう！

たばこ



ずばり、禁煙をお勧めします！

自分はたばこを吸わなくても、周りの人が吸うたばこの煙を吸い続けることで、病気になることもあります。(受動喫煙)

食事



バランスよく食べよう。

塩分は少な目、野菜はたっぷり。
1日に摂りたい野菜量の目安は、「片手のげんこつ大3～4個分の野菜料理」です。

お酒

休肝日をつくり、1日の適量を守りましょう。

適量は、日本酒なら1合、ビールなら大ビン1本です。

活動

よく体を動かそう。

普段の生活で、バスなどを一駅前で降りる、階段を使うなど、体を動かす工夫をしましょう。

② がん検診を定期的に受けよう！

がん検診は各がんによって検査方法が違います。そのほとんどの検査自体は10～20分程度で済みます。

市では科学的に死亡率減少効果が検証された5つのがん検診を実施しています

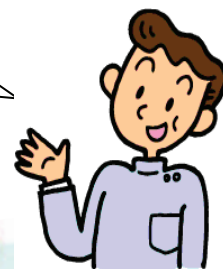
- 胃がん(胃部X線撮影)
- 大腸がん(便潜血検査)
- 肺がん(胸部X線撮影)
- 子宮頸がん(子宮頸部細胞診)
- 乳がん(乳房X線撮影)

詳細は、四日市市ホームページ(健康・医療>がん検診)をご覧ください。

③ 自分の体のサインを見逃さないで！

気になる症状がある場合には、
医療機関を受診しましょう。

普段から、身体の異変や
気になることを把握し、
早期発見につなげよう。



主ながんの症状

肺がん

- せきが続く、呼吸時のゼーゼー音
- 胸痛
- 血痰
- ※ 初期は症状が出にくいいため、検診を受けましょう。

胃がん

- 胃の痛み
- 出血
- 胃部不快感

肝臓がん

- 食欲不振
- 全身倦怠感
- ※ 初期は症状が出にくいいため、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

大腸がん

- 血便
- 便が細くなる
- 残便感
- 腹痛
- 下痢と便秘の繰り返し

子宮頸がん

- 月経でない時の出血
- ふだんと違うおりものが増える
- ※ 初期は症状が出にくいいため、検診を受けましょう。

乳がん

- しこりが触れる
- えくぼのようなくぼみができたり、皮膚が赤くはれる
- 乳首からの出血や分泌物

がん検診アクションプロジェクト



～働く世代のあなたに～

平成24年10月12日（金）18：30～

四日市市文化会館 第1ホール

宮川 花子 さん 講演会

～「花子流 いきいきライフ」～

◎入場無料 ◎予約・申し込み不要



お問い合わせ： 健康づくり課 電話：354-8282