大切な命を守るために…

がんを予防しましょう

けんこう広場

八戸市では約３人に１人が、がんで亡くなっています。がんを予防するには、生活習慣の改善をすすめるとともに、自覚症状が出る前にがん検診を受け早期発見・早期治療をすることが大切です。症状があって外来を受診した場合には、すでにがんが進行している場合があります。一方、がん検診は症状のない人を対象にしていることから、早期にがんを発見できます。

みなさん、年に１回はがん検診を受けましょう！

がんを防ぐための１２カ条

（国立がんセンター）

① バランスのとれた栄養をとる
② 毎日、変化のある食生活を
③ 食べすぎをさけ、脂肪は控えめに
④ お酒はほどほどに
⑤ たばこは吸わないように
⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものをとる
⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
⑧ 焦げた部分はさける
⑨ かびの生えたものに注意
⑩ 日光に当たり過ぎない
⑪ 適度にスポーツをする
⑫ 体を清潔に

★　受けなきゃソン！「がん検診」　★

検診の種類	対象者	検査場所		八戸市の受診率（平成 20 年度）
		健診センター	受託医療機関	
子宮がん検診	20 歳以上の女性	○	○	17.7%
乳がん検診	30 歳以上の女性	○		15.7%
胃がん検診	40 歳以上の人	○	○※	23.5%
大腸がん検診		○	○※	26.2%
肺がん検診		○		26.6%
前立腺がん検診	50 歳以上の男性	○		24.3%

※　65 歳以上の人および 40～64 歳の心身障がいの人

八戸市や国では24年度までに50%以上にすることが目標です。

がん検診についての詳細はホームページ内住民健診をご覧下さい。