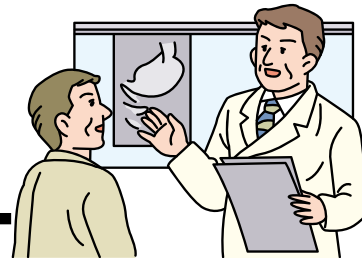


がん検診で健康チェック



がんは、死亡原因の第1位

当別町では、毎年約170名の方が亡くなり、約3人に1人ががんで亡くなっています。

部位別に見ると、1位は肺がん、2位は胃がん、3位は肝臓がんです。グラフを見ていただくとお分かりのように、肺がん・胃がんで亡くなる方が半分以上を占めています。

若い方もがん検診を受けましょう

医療のレベルが向上し、がんは不治の病ではなくなりました。しかし、当別町では65歳未満で亡くなられた方の約43%の方が、がんで亡くなられています。『検診でもっと早く発見できたら。。』という方が少なくない状況です。

「まだ若いから、検診は受けない」のではなく、進行の早い若いうちだからこそ、がん検診を受けることが非常に大切です。

メリット1

早期発見

早期にがんを発見できます

がん検診で見つかるがんは、受診者に自覚症状がない状態で受診するため、早期がんである可能性がとても高いです。

早期であれば、治せる可能性は非常に高く、治療も軽いもので済むので、治療にかかる時間や身体的負担、経済的負担は少ないもので済みます。重い自覚症状が出る進行がんで見つかった場合は、治った場合にも身体にかかる負担が大きく、時間がかかり、治すことが難しい場合もあります

メリット2

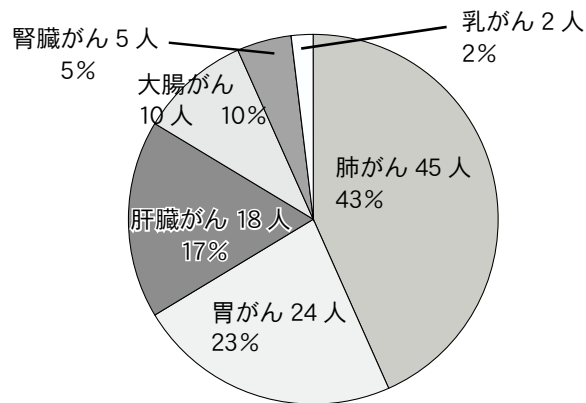
予防

がん以外の病気も見つけることができ、治療につながります

がん検診では、早期がんだけではなくがんの前段階のポリープ・潰瘍などがみつかることもあります。

このような病変は、ひどくならなければ引き続き経過を観察したり、必要に応じて治療することで、がんになることを防ぐことができます。

主ながんの部位別死亡割合 (H18～H20)



がんにならないための12か条

- 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、脂肪はひかえめに
- 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多くとる
- 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 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に



がん検診を受けましょう

自分のためにも、愛する家族のためにも、がん検診を受診しましょう！詳細は、保健サービス係へご連絡ください。(受診には、申し込みが必要です)

◆対象・年齢

- ・胃がん検診 35歳～
- ・肺・大腸・乳がん検診 40歳～
- ・子宮がん検診 20歳～

◆日程・集合場所

- 11月16日(月) 西当別コミュニティーセンター
- 12月16日(水) ゆとろ

※バスで札幌検診センターへ行き、受診します。

◆申込み・問合せ

福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎23-2346)

