



受けてください！ がん検診【肺がん検診のお知らせ】


町では40歳以上のかたを対象に、下記の日程で無料の肺がん検診を実施します。
大腸がん検診も受診できますので、この機会にぜひ受診してください。



日本人の2人に1人が
がんになっています



早期発見・早期治療で
90%以上が治ると言わ
れています



無料で受診
できます

日 時： 6月26日(月)～7月1日(土) 受付：午後0時45分～
7月31日(月)～8月4日(金) 受付：午後0時45分～

場 所：保健センター

予約方法：受診日を選び、電話または保健センター窓口にて予約

受診方法：送付された肺がん検診の受診券を持って受診

「がんを防ぐための新 12 か条」 出典：国立がん研究センターがん予防・検診研究センター

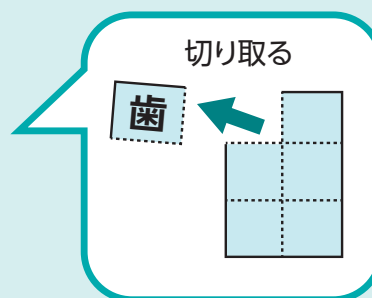
- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. たばこは吸わない | 7. 適度に運動 |
| 2. 他人のたばこの煙を避ける | 8. 適切な体重維持 |
| 3. お酒はほどほどに | 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4. バランスのとれた食生活を | 10. 定期的ながん検診を |
| 5. 塩辛い食品は控えめに | 11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6. 野菜や果物は不足にならないように | 12. 正しいがん情報でがんを知ることから |

年に一度はお口のチェック！ 歯周疾患検診のお知らせ

6月4日(日)から10日(土)は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康は、全身の健康につながります。
町内在住で40歳以上のかたは、無料で個別歯周疾患検診を受診できます。
対象者には、4月下旬に受診券を発送しました。
自覚症状がなくても歯科健診を受けましょう。

持参する物：健康保険証・**歯周疾患検診受診券（黄色）**
期 限：令和6年3月31日(日)まで
内 容：問診、歯・歯肉および口腔粘膜の状態検査、保健指導
費 用：無料

※治療は行いません。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

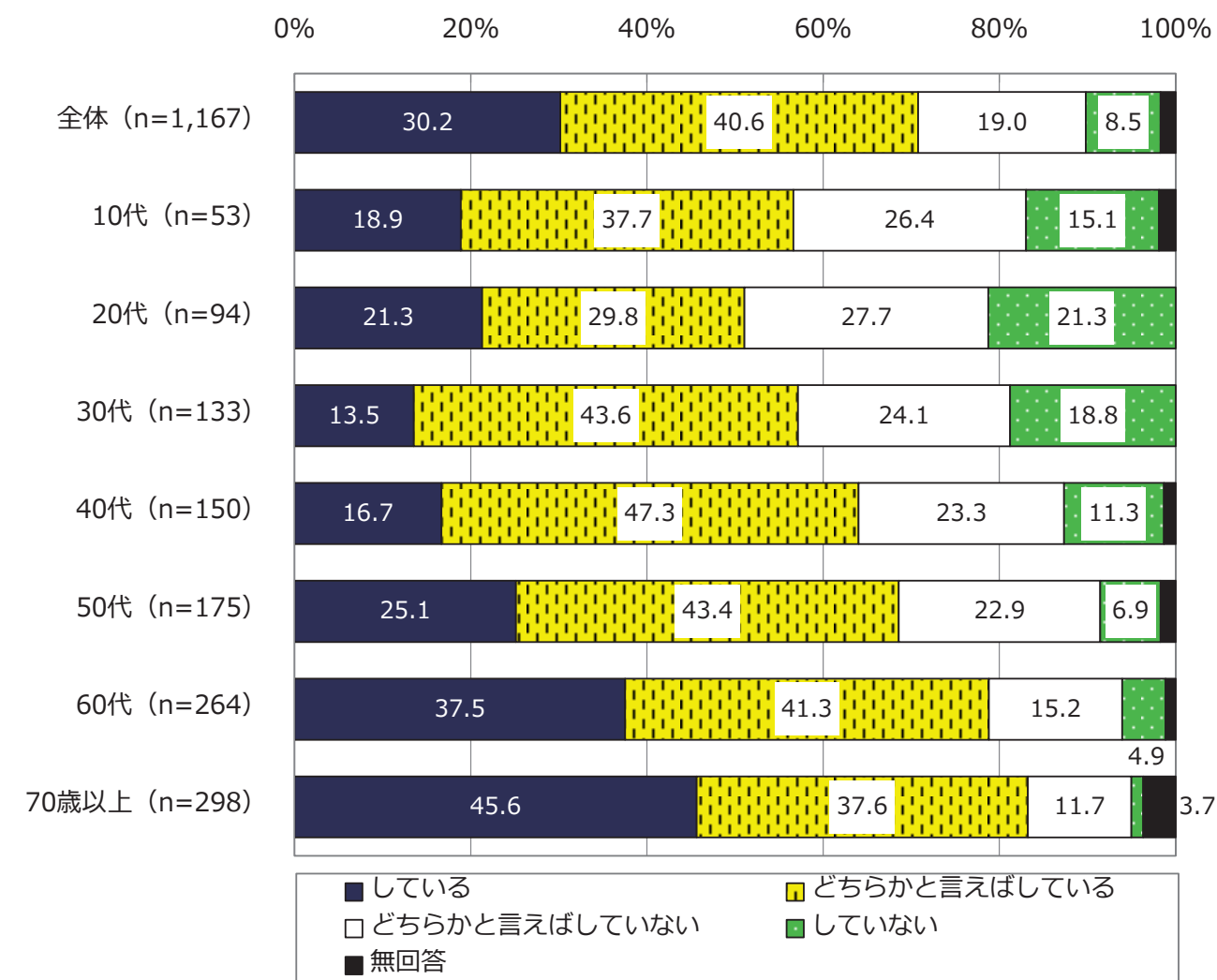
『食塩をとり過ぎていませんか』

1日の食塩摂取目標量は、女性で6.5g未満、男性で7.5g未満とされています。

食塩をとり過ぎると、高血圧症、脳卒中、心臓病、腎臓病、胃がんを引き起こします。また、認知症や骨粗しょう症になりやすくなることもわかっています。

令和2年に町が実施した健康に関するアンケートの調査結果では、60代以降になると、食塩をとり過ぎないようにしている割合が高くなっています。生活習慣病予防のため、若いうちから減塩に取り組みましょう。

【食塩をとり過ぎないようにしているか】



『減塩にチャレンジ』

- ❖汁物は1日1杯にする
- ❖めん類の汁は残す
- ❖漬物は食べ過ぎない
- ❖練り製品、加工品をとりすぎない
- ❖しょうゆやドレッシングなどはかけすぎない
- ❖酸味や香辛料をうまく利用する