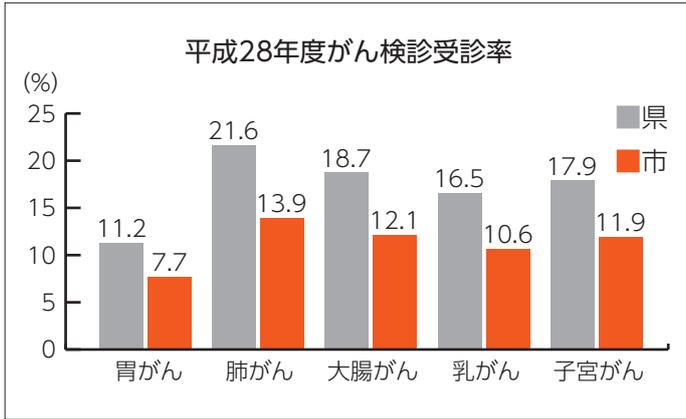


保健センターだより

保健センター ☎ 67・1151



受けていますか？

がん検診

がん（悪性新生物）は、日本人が生涯のうち2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなる疾病です。がんは生活習慣病のひとつといわれ、早期の発見・治療がなにより大切です。10月はがんの征圧月間。がん検診を受けていない方・受診票が手元にある方！この機会にぜひ、がん検診を受診しましょう。

蒲郡市の現状

平成28年度市がん検診の受診率は、全ての部位で全国や県平均を下回っています。

がん検診はなぜ大切？

がんは、早期発見・治療することで治る病気といわれています。また、がん検診を受けることで、がん以外の病気が発見され、治療に結びつくなど重症化を防ぐこともできます。健康づくりのひとつとして、がん検診を受けましょう。

ワンコインがん検診

がん検診には、個人で受けると1万円を超える検診もあります。市では全てのがん検診が一種類たったの500円！お財布にも体にも優しく検診を受けられます。受診券がない方は、電話で健康推進課へ。
※がん検診の種類は、胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん、肝炎ウイルス検査などがあり、それぞれ受診対象者が異なります。確認の上受診してください。

がまごおり 健康づくりのつどい

とき 10月27日(土) 午後1時30分～4時(開場:午後0時30分)

ところ 市民会館中ホール

内容 血管年齢・脳年齢測定など健康づくりの体験コーナー(午後0時30分～1時20分・人数に限りがあります)、健康アワード優秀賞発表、いきいき市民健康づくり講演会、健康お得意情報

講演 ^{プラス・テン} +10で健康寿命延伸

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
身体活動研究部長 体育科学博士 宮地 元彦

〈プラス・テンって？〉

今より10分多く、元気に体を動かすことで健康寿命を延ばすことができるという合言葉です。歩数でいうと約1,000歩。1年間継続すると1～2キロ減の効果が期待できます。

