○禁煙する

な野菜と果物を取りましょう。

だけでなく、周囲にも健康被害をもる原因となります。また、吸っていタバコは多くのがんの発症リスク

くりを高めくりを高め

が

んにかかる人の約3割は40~64歳までの

40歳を過ぎたら、

定期的に

がんは高齢者に多い病気ですが、

検診は、

た、

このことから、

ら、

道の粘膜を傷つけないように気をつけるこ

ま

ム

ージな

飲食物はなるべく冷まし、

 \Box

腔や食

保健福祉課保健福祉グル

3

○熱い飲食物、

保存加工肉の摂取は控えめに

今すぐに禁煙をしま.

がん検診を受ける現役世代です。

ん検診を受けるようにしまし

ます。1日当たり400グラム以上の新鮮C・E、食物繊維などが豊富に含まれていがあると言われているカロテンやビタミン緑黄色野菜や果物には、がん予防に効果

○野菜や果物を積極的にとる

♪がんを防ぐ生活習慣のポイント♪

禁煙と食生活の改善が重要なポイントです。

В

18・5~25未満を維持

がんを早期発見するために♪

○健康体重をキープする

ようにしましょう

ものだとわかってきました。がん予防には、

あなたのたばこ、誰かを困らせていませんか?

:思いつくことは何で たばこは、がんや心臓病、脳卒中、胃・ でしょうか。 | と聞いてあなた

ませんか? 問題だから」と片付けてしまってはい ることはわかっていても「自分の体の 気の原因となります。 十二指腸潰瘍、 歯周病など、 しかし、 様々な病 害があ

を「受動喫煙」と言います。ちにたばこの煙を吸わされていることたばこを吸わない人が、知らないう

動喫煙者は喫煙者の約2~4倍の有害煙と合わせて吸うことになるため、受含まれます。また、喫煙者が吐きだす です。 も多くの有害物質を吸ってしまうこととつは、たばこを吸っている本人より 物質を吸いこむことになります。 ターを通らないため、 受動喫煙の理由は大きく2つで、 たばこの先から出る煙はフィル 有害物質が多く ∇

性や子どもが大きな害を受けやすい いうことです。 妊婦の場合、 受動喫煙のもうひとつの問題は、 女

乳幼児突然死症候群(SIDS)生まれてきた子どもたちに対して生まれどの危険性が高まります。ま 呼吸機能の低

患を引き起こ マ、 中耳疾呼吸器の W.

> す 影響は無いだろう」 吸わないも が、 これは間違いです。 換気扇 吸わせないも の下で吸って それは愛

肺や衣服に残った有害物質が、屋外で吸っていたとしても、関 同じで、 屋中にお料理の良いにおいがするのと されているわけではないのです。 人に影響を及ぼしています。 料理中に換気扇を回していても、 喫煙者 周り 部

して、 を考えてみませんか? 自分自身の健康のために、

②徐々に本数を減らすより、一①禁煙の理由をしっかりと持 て断煙を 思い う 切 5

⑨禁煙して良かったことを考える⑧食事は満腹まで食べない **⑦アルコールやコーヒー** ⑥運動、気分転換の習慣をつくる ⑤食後は早めに食卓を離れる ⑩5日の壁を乗り越える の刺激物を避ける 香辛料など

低出生体重児や早産

また、

ŧ

」と考える方がいましているから

あなたの大切な人を守るために、 たばこの煙の害も完全に排除 また、 禁煙 そ Ó 0)

「禁煙のポイント」

④一日数回、ゆっくりと深呼吸をする ③冷たい水をたっぷり飲む

保健福祉課保健福祉グル 問い合わせ先

5月 4月 静内保健所からのお知らせ 22 日 (水) 12 日 (火) 14 日 (火) 8 日 (金) 26 日 (火) 14 日 (木) 28 日 (火) В 健 13 時 15 30 16 00 時分 30 ~ 00 ~ 分 康 間 力 **健康診査** 12ヶ月児 3歳児健康診査 1歳6カ月・ 健康診査 12 ケ こころの健康相談 V 女性の健康相談 フッ素塗布 BCG予防接種 フッ素塗布 3歳児健康診査1歳6カ月・ 0 1 4 6 事 業 名 ダ 保健セ 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 4月30日まで) 0 2 5 721日まで) 場 ンタ 所

平成27年度 特定健	特定健診・各種検診の日程お知らせ	場 場 所 が せ
情が ・特定 健診・がん検診	6 月 12 日 (金) ~ 13 日 (土)	
・喀痰検査・肝がん検診	10 月 16 日 (金) ~ 18 日 (日)	保健センター
・エキノコックス症検査・肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診	2 月 12 日 (金) ~ 13 日 (土)	
・乳がん検診 婦 人科検診	7 月 25 日 (土)	7. 1 / 7
・子宮エコー検査	2 月 20 日 (土)	保健センター

を心掛けることがより。 塩蔵品を控える、薄味と言われています。塩蔵品を控える、薄味成人では1日平均で約11グラム摂っている、血圧や脳卒中の危険因子となります。現在、血圧や脳卒中の危険因子となります。現在 ます。しかし、多くの場合、がんは相当進早期発見することで治癒できることがあり近年のがん治療の進歩で、多くのがんは 行した段階で初めて症状がでてくることかます。しかし、多くの場合、がんは相当進 肥満は多くのがんを促進させる危険因子。 早期に発見することは難しい病気です。 がんは高齢者でなったと言えます。とても有効な方法でと言えます。がん 3、週に1日は飲まない日を設けるはが高くなります。1日1合程度を足がん、肝臓がん、乳がんなどになど飲み過ぎると、口腔がんや咽頭が しましょう。 介題句》就分》下戶戶門代分及 集は、 場 時 期 場所 内容 して運動を行ったり、栄養や口腔介護が必要とならない身体づくりと ①7~9月、②10~12月機能について学びます。 7内8会場 内2会場

酒、食事などの日常の生活習慣にかかわる最近ではがんの原因の多くは、たばこや飲誰でもがんになる可能性がありますが、

今やがんは国民病の一つになりました。

くなり、

2 人 に 1

昭和56年以来、

です。

国民の3人に1人ががんで亡

人ががんにかかっていま

日本人の死因の第一位は

○お酒はほどほどに

お酒を飲み過ぎると、

ん予防でい

きいきライ

フ

プロジェクト

○食塩の摂取量は1日男性9グラム未満・なるべく控えましょう。 がんのリスクをあげる可能性が高いので

女性7・5グラム未満に

どの保存・加工肉をとり過ぎるのは、

ので、

大腸

〜健康寿命をのばそう〜

福祉課介護支援 係)までご相談 センター 町地域包括支援 ましたら、 ※高齢者に関す る困り事があり

(保健 新冠

お喜楽☆おたっしゃ塾の様子

保健福祉課保健福祉グループ介護支援係 0146・47・2113 (直通) 介護支援係 仙波 明子

「平成27年度事業について」 介護支援係からのお知らせ

を重ねても介護が必要な状態とならな 今年度も、 広報などを通じて随時行い 次の教室を開催します。 65歳以上の方を対象に 参加者の募 ますので、 年

お喜楽☆おたっしゃ塾(介護予防教室) お気軽にご参加ください

それぞれ、週1回ずつ全10回実施 ② 10 12 月 ③ ~3月

内容 低下しやすい脳の機能(記憶力、脳の元気アップ教室(認知症予防教室) 性化させる運動や脳ト 考力など)を鍛えるために、 回 レを行 脳を活 います 思

介護のことは、お気軽にご相談ください。