



がん検診のススメ

自分は大丈夫！と思いませんか？



がんは男女ともに日本人の死亡原因の第1位で、2人に1人が一度はなると言われるほどです。現在は検査法や治療法が進んでおり、早期に発見して治療すれば治すこともできる病気です。

がんから命を守るために、健診やがん検診を定期的に受けましょう。

◆市健康診査におけるがん発見状況

(人)

項目	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	その他	計
25年度	16	10	15	7	3	28	79
26年度	11	9	25	6	1	23	75
27年度	5	7	22	10	3	25	72

自分でできるがん予防



① たばこは吸わない

他人のたばこの煙もできるだけ避けましょう。



④ 体重をコントロールしよう

適度に運動し、適切な体重を維持しましょう。生活習慣病の予防にもつながります。



② バランスのとれた食事

塩分の取りすぎに気をつけ、野菜・果物不足にならないようにしましょう。



⑤ 定期的ながん検診(乳がんは自己触診)を！

がんから守るのはあなた自身です。検診は早期発見・治療につながります。



③ お酒はほどほどに

お酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。



お腹引き締め運動

食欲の秋もすぐそこ。食べた分、運動してたるみがちなお腹を引き締めましょう。

■腹式呼吸

- ①あおむけに寝て両膝を立てる(両手はお腹にのせる)。
- ②鼻からゆっくりと息を吸い、お腹を膨らませます。
- ③お腹をへこませながらゆっくりと口から息を吐きます。
- ②③の動作を10回繰り返す。

吸う ↑ ↓ 吐く



ポイント

- お腹に置いた手が上下することを意識しましょう。
- 息を吐くときは、腰を床に押し付けるように意識しましょう。

■上体起こし

- ①あおむけに寝て両膝を立てる。
- ②両手は太ももにのせ、へそを床に押し付けるような感じで、3秒かけて上体を起こし、3秒かけて元に戻す。



ポイント

- 息を吐きながら上体を起こすようにしましょう。