

# 胃検診のお知らせ

～2人に1人が「がん」にかかる時代です！～

長野県における「がん」の部位別死亡率では、肺がんが最も多く、次に「胃がん」の順になっています。  
(厚生労働省「人口動態統計より」)

胃がんは、早期発見・早期治療が可能です。自覚症状がなくても毎年、定期的に検診を受けることをおすすめします。

立科町では下記の日程で、今年も胃検診を行います。

既にお申込みをされている方には、7月中に問診票等をお送り致しましたが、これからでも検診の申込は可能です。胃検診の受診を希望される方は、お早めに環境保健係まで電話でお申込みください。

実施期間：8月24日(月)～8月28日(金) (5日間)

受付時間：午前7時～9時まで

対象年齢：30歳以上の町民の方

検診会場：老人福祉センター (受付は玄関内です)

検査方法：胃レントゲン撮影 (バリウム検査)

検診料金：1,000円

お申込み先：町民課環境保健係 電話 56-2311 有線 2311



## 検診を受けられない方

- ・妊婦・妊娠の可能性がある方、又は不妊治療中の方。
- ・胃の手術をされている方。
- ・バリウムにアレルギーのある方、及び気分が悪くなられた方
- ・ひどい便秘症の方。
- ・検査時に自分で体の向きを変えられない方、飲食物でむせたことのある方は、集団検診でなく、専門医での検査をお勧めします。

※集団検診で毎年精密検査対象となる方は、集団検診が適当でない場合がありますので、かかりつけ医師とご相談ください。

## 環境保健係

みんなで  
**食育**



「食」から防ごう 高血圧！

～決め手は減塩～

高血圧の予防、改善の要は食事です。特に塩分のとり過ぎが問題。濃い味付けや塩辛いものを好む人、野菜不足、外食が多い人は、知らず知らずのうちに血圧を上昇させている可能性があります。血圧がちよっと高めの人は塩分を控えるだけで血圧が下がることがあります。

また、降圧剤は塩分をとり過ぎていると効果が上がりません。塩分と血圧上昇の関係には個人差があり、中には塩分を多くとっても血圧が上がらない人もいます。とはいえ、塩分のとり過ぎは胃がんのリスクを高めることにもなるので、減塩を心がけることが大切です。急激に塩分量を減らすのではなく、今日から少しずつ減塩していきましょう。日々の積み重ねが大事です。

### 今日から始める、おいしい減塩

- 塩分の多い加工食品、外食は控える
- 食べ過ぎない(減塩しても食べ過ぎれば効果はありません)
- 新鮮な材料で素材の味を生かす
- 酸味や香辛料、天然だしの旨みを利用するなど料理の方法を工夫する

□ 何か1品だけ塩味を効かせてあとは薄味に

□ 食後にのどが渇くようなら塩分のとり過ぎ。減塩を

□ 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに。

味が一番引き立つ温度で食べる