

がん検診 定期的に
受けていますか？

胃検診・追加申込のお知らせ

～2人に1人が「がん」にかかる時代です！～

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、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月下旬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。

◆対象年齢・受診間隔が下記のとおり変更されています！

H28年度から、胃検診が変わりました。

実施期間：8月26日(金)～9月1日(木) 5日間(土日除く)

受付時間：午前7時～9時まで

対象年齢：50歳以上(受診間隔：2年に1回、原則偶数年齢の方)

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

◎上記の対象外でも、30歳以上の方であれば、事前の電話申込で受診ができます!!



◆変更された理由

胃がんの原因となるピロリ菌等による感染症が減り、40代の胃がん罹患率が減少、死亡率も検診導入当時の1/5となり国のがん検診の指針が改正されたためです。

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、及び以前にバリウム検査で気分が悪くなった経験がある方。
- ・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。

胃検診(内視鏡検査)を病院で実施した場合…(医療保険適応外)

町では、6,000円を上限に検診費用の一部を助成します。詳しくは環境保健係へお問合せください!

みんなて

食育



メタボリックシンドロームを予防・解消するには…
生活習慣の改善が大切です!!

健康診断を受けて、メタボリックシンドローム(以下メタボ)と言われたことはありませんか? メタボとは、おなかまわりにつく内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上もっている状態。自覚症状はありませんが、この状態を放っておくと動脈硬化を急激に悪化させてしまいます。

メタボを予防・改善するカギは食生活と運動。今月はそのうちの食生活について考えてみましょう。

食生活はこんなところに気をつけよう

●1日3食、規則正しく食べる。朝食や昼食を抜かない

●腹八分目を心がけ、食べ過ぎない

●ゆっくりよくかんで食べる

●お菓子や甘いものを控え、買い置きはしない

●外食する場合は単品メニューを避け、副菜のついた定食物を選ぶ

●お酒を飲む場合は、つまみに野菜中心の低エネルギーのものを選び、飲んだ後に脂っこいものを食べない。飲み過ぎず、早めに切り上げる