

# 「私はがんになりません」そう言いきれるのは2人に1人

＊ ＊ 2月4日～10日は『滋賀県がんと向き合う週間』です ＊ ＊

がんは死因の第1位を占め、男性では2人に1人、女性では3人に1人が、生涯にがん罹患する可能性があるとして推定されています。

一人ひとりが、がんを予防する生活を心がけるとともに、がん検診を受け、がんの早期発見に努めましょう。

## 日常生活でのがん予防

- ①たばこを吸わない 他人が吸うたばこの煙も避ける
- ②お酒はほどほどに 日本酒で1日1合が適量です
- ③食事は偏らず、バランスよく  
塩分摂取は最小限に、野菜摂取は積極的に  
熱いものは冷ましてから
- ④適度な運動をしよう
- ⑤太りすぎや痩せすぎに気をつけよう
- ⑥肝炎ウイルス感染の有無を知りましょう  
大部分の肝がんはウイルス感染が原因  
一度はウイルスの検査を受けましょう



お急ぎください!

今年度最後の集団検診です!

無料クーポン券をお持ちの方は、使用期限が迫っています。

検診をまだ受けていない方は、今すぐご予約ください。

要予約

	胃がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象年齢	40歳以上	40歳以上	女性のみ・2年に1回	
			20歳以上	40歳以上
自己負担金	1,000円	600円	700円	1,500円
3月3日(火)	●	●	●	●
3月11日(水)	●	●	●	●

### ◆申し込み

★日野町保健センターにて予約受付中。

★定員になり次第締め切らせていただきます。

★各がん検診は、70歳以上の方は無料です。

●会場：林業センター ●受付時間：①9:00～9:45と②10:15～11:00があります。

★両日とも、【19～39歳】住民基本健診、【40～74歳】国保特定健診、【75歳以上】後期高齢者健診を同時実施します。



## ストップ! 歯周病

歯周病は歯垢についた細菌により、歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支える骨を溶かす恐ろしい病気ですが、予防できるといわれています。

歯周病の原因は歯垢です。歯垢をためない、増やさないために正しい歯磨きの方法で、歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておきましょう。



具体的な方法としては次の3つです。

### 1. まず適切な歯ブラシを選びましょう

- \*毛足はストレートで毛束は3～4列ぐらい、清掃しやすく通気性の良いもの
- \*健康な人は歯ブラシの硬さは普通かやや硬め、歯ぐきに炎症がある人はやわらかいもの

### 2. 歯の磨き方

歯みがきは、一歯ずつ丁寧に磨くことが基本です。歯科衛生士などプロに指導してもらい、自分の歯にあった磨き方を習得しましょう。

歯ブラシは鉛筆を持つような持ち方(ペングリップ)にしましょう。

### 3. 生活習慣の改善

#### 禁煙

タバコの煙には、数多くの有害物質が含まれています。有害物質によってプラークが付着しやすくなったり、病原菌に対する抵抗力を低下させ、歯ぐきの腫れを隠したり、傷口を治りにくくし、歯周病を重篤化させたりします。よって、歯周病の治療に際しては禁煙が必要となります。

#### 食生活の見直し

繊維の多い野菜、ビタミンA、C、Dの豊富な食べ物や野菜や果物(例 かぼちゃ・にんじん・みかん・イチゴ・きくらげ等)をとり、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### ストレスの解消

ウォーキングやジョギング、香りや音楽を生活の中に取り入れ、ストレス解消・心身のリラックスをはかりましょう。

◆問い合わせ先 保健センター ☎6574