

## 胃がん検診が始まります

胃がんは、がんの中で日本人に最も多いがんで、男性は9人に1人、女性は18人に1人が一生のうちに胃がんと診断されています。しかし、がんによる死亡原因の第1位は肺がんであることから、胃がんは治る確率が高いがんであることが分かります。早期に見つければ98%が完治可能ですが、進行した状態で見つかる5年生存率は7.3%（ステージ4）と急激に下がるため、早期で発見するためには、毎年検診を受けることが重要です。

町で行っている胃がん検診は、バリウムを飲んで写真を撮るレントゲン検査で、胃がんの他に、ポリープや胃・十二指腸潰瘍なども発見することができます。受けない理由として「バリウムが苦手」という方が多いですが、現在のバリウムは、ストロベリー系の香りがついており飲みやすく、量も小さい缶コーヒー1本（190ml）程度と少なくなっています。

がんの発生には、生活習慣が深く関わっています。「食塩や塩蔵品を控える、野菜や果物を食べる、熱い食べ物や飲み物は少し冷ましてからとる」等生活習慣の改善によって、胃がんや食道がんのリスクを減らすことができます。がんは、誰でもなる可能性がある身近な病気です。生活習慣を見直し、健康的な生活を送りながら、年1回はがん検診を受診しましょう。

\*申し込みされていない方も当日会場にお越しただければ検診を受けることができます。日程は、広報の健康カレンダーやホームページまたは各総合支所・出張所にある日程表でご確認ください。

【対象】町内に住民票を有する40歳以上の方

【内容】胃部レントゲン検査（受付7:00～9:00）

※前日の20時までに夕食を済ませ、22時から翌日の検査まではお茶、水も飲まないでください。

【料金】69歳以下1,200円 70歳以上600円

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

## 生活習慣病予防教室「健康アップ教室」のご案内

健康増進課では、9月から3カ月コースで『体験型』生活習慣病予防教室を開催します。

この教室は、調理実習や色々な運動体験を通して生活習慣の改善方法（食生活・運動）を『楽しく学ぶ』ことができる教室です。ご家族やお友達との参加も大歓迎です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

■対象 生活習慣病予防に関心がある40歳から74歳までの方（医師から運動を禁止されていない方）

■場所 たちばなケアプラザ

■参加料 無料。ただし、調理実習の時は材料費200円とお米0.5合持参してください。

	日時	内容
1	9月29日(金) 13:30～15:00	からだ年齢（ボディバランス）をチェックしてみよう 血管年齢、体組成、体力測定
2	10月6日(金) 13:30～15:00	栄養①「クイズ形式で楽しく学ぶ 食生活改善ポイント」 ご飯計量体験
3	10月20日(金) 13:30～15:00	運動① 軽くカラダを動かしてみよう・歩いてみよう
4	11月2日(木) 10:30～12:30	栄養②ランチ実習（調理実習） 「野菜たっぷり！ちよび塩ランチ」みそ汁塩分濃度測定
5	11月17日(金) 13:30～15:00	運動②「楽しくカラダを動かそう」 ～自宅のできる簡単ストレッチ～ 講師：周防大島町立橋病院 松村忠明 理学療法士
6	12月1日(金) 10:30～12:30	栄養③ランチ実習（調理実習） 「早い！簡単！おいしい！あつという間のスピード料理」
7	12月15日(金) 13:30～15:00	運動③「楽しくカラダを動かそう」 ～自宅のできる筋力運動～ 講師：周防大島町立橋病院 松村忠明 理学療法士

■申し込み 9月22日(金)までに健康増進課健康づくり班☎0820(73)5504までお申し込みください。