



家族の笑顔の秘訣は 「健康イチバーン！」

撮影には参加できなかったおじいちゃんとおばあちゃんも。4世代が同居する加瀬さんファミリー(入野)

【別表】検診の種類や内容など

種類	方法	場所	検診項目	内 容	対 象	申込期限	実施時期	自己負担金
がん検診	集団検診	各保健センター	子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 (平成5年12月31日以前生) ※隔年受診(2年1回)	3月15日(金)	4～5月	500円
			乳がん検診	乳房超音波検査	30～39歳の女性 (昭和49年1月1日～58年12月31日生)	3月15日(金)	5～6月	500円
				マンモグラフィ検査	40歳以上の女性 (昭和48年12月31日以前生)	3月15日(金)	5～6月	500円
			胃がん検診	バリウム造影 (胃部レントゲン撮影)	40歳以上 (昭和48年12月31日以前生)	3月15日(金)	5～6月	500円
	個別検診	指定医療機関	大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上 (昭和48年12月31日以前生)	9月27日(金)	6～9月	200円
			前立腺がん検診	血液検査 (PSA測定)	50歳以上の男性 (昭和38年12月31日以前生)	9月30日(月)	6～9月	300円
各種検診	集団検診	各保健センター	胸部レントゲン検査	胸部レントゲン撮影	40歳以上 (昭和48年12月31日以前生)	検診当日まで	5～6月	無料
			骨粗しょう症予防検診	骨密度測定 (かかと超音波検査)	20～70歳までの5歳刻みの女性(定員400人)	3月15日(金)	5月	無料
			肝炎ウイルス検診	血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査)	40歳以上(昭和48年12月31日以前生)で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない人	5月13日(月) ※午後2時30分まで	5月	無料
	個別検診	指定医療機関	歯周疾患検診	歯と歯肉の診査 歯科保健指導	40歳(昭和48年生) 50歳(昭和38年生) 60歳(昭和28年生) 70歳(昭和18年生)	9月30日(月)	6～9月	無料

がんを知ることから

第12条／正しいがん情報で

第11条／身体に異常に気が

第10条／定期的ながん検診

第9条／ウイルスや細菌の

第8条／適切な体重維持

第7条／適度に運動

第6条／野菜や果物は豊富

第5条／塩辛い食品は控え

あなたのBMI(肥満度)を 計算してみましょう！

〈計算方法〉

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)＝

BMI		
18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
やせ	正常範囲	肥満

〈標準体重の目安〉

身長(m)×身長(m)×22＝(kg)

食塩は1日当たり

男性9g
女性7.5g未満



野菜・果物1日400g
(例：野菜は小鉢5皿、
果物1皿)

行こう！ **がん検診** — 2月1日(金)から受け付け開始 —

がんから守るのはあなた自身

がんは、日本人の死因第1位であり、死亡数も増え続けています。旭市でも「亡くなった方の約4人に1人が、がん」という状況であり、身近な病気といえます。市では今月から、がん検診などの新規申し込みの受け付けを始めます。がんは早期の発見と治療で、高い確率で治癒できる病気です。家族などの大切な人のため、自身のためにも検診を受けましょう。



さあ今すぐ申し込みを

【対象】

市内に住民登録があり、各種検診の対象年齢に該当する人

【検診内容・申込期限】

次ページの別表のとおり

【申し込み方法】

次のいずれかの方法で申し込みてください。

- ① 旭市保健センターまたは飯岡保健センターの窓口で直接。
- ② 郵便はがき、旭市健康カレンダー付属の申し込みはがきなどに、必要事項(住所・氏名・生年月日・電話番号・希望の検診名)を記入し、郵送。

③ 必要事項を記入したものをファクス。

※②と③は必着。電話での申し込みはできません。

※健康カレンダーは2月下旬から、区を通じて各戸に配布予定です。

【注意事項】

- 胃・乳・子宮頸がん検診、骨粗しょう症予防検診は、検診バスなどで対応できる人数に限りがあるため、受診日時・場所が指定されます。申し込み段階での日程の予約は、できません。
- 受診日時・場所の変更は、受診票が届いた後にできます。

4月8日(月)から12日(金)の間に、旭市保健センターへ連絡してください。この間に変更できなかった場合は、問い合わせてください。

● 過去2年間(子宮頸がん検診は4年間)に1回以上受けた検診は、申し込みをしなくても、受診票が届きます。

※対象年齢でない人、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのある人へは、通知しません。

自己負担金の免除あり

生活保護世帯、または平成24年度市民税非課税世帯の人は、がん検診の自己負担金が免除と

なります。

受診日の前日までに、旭市保健センターの窓口で手続きをしてください。

医療機関での受診を

自覚症状のある人、経過観察中の人は、医療機関での受診を勧めます。

申し込み・問い合わせ先

〒289-2504
旭市二の2787-1
健康管理課予防班(旭市保健センター内)

☎ 63-8766
FAX 64-1618

知っていますか？

がんを防ぐための

新12か条

公益財団法人がん研究振興財団が、がん撲滅に向け提唱する12か条があります。12か条はがん予防のみならず、生活習慣病の予防にも効果があると期待されています。

さあチェック開始！

あなたのライフスタイル、今日から「チェンジ(改善)」していきましょう。

□第1条／たばこは吸わない

□第2条／他人のたばこの煙をできるだけ避ける

□第3条／お酒はほどほどに

種類別に見る1日当たりの量



□第4条／バランスのとれた食生活を