

● 元気織りなす桐生 21 ●

がん検診と生活習慣の見直しでがんを予防！

定期的な検診を

がんは、日本人の死因第1位であり、2人に1人がかかるとも言われています。しかし、市ではがん検診を受けている人が少ないのが現状です。がんは人ごとではありません。がん検診を定期的に受けましょう。

正しい知識を持ちましょう

がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります。がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に必要な費用や時間などの負担も軽くなります。

「血縁者ががんになった人はいないから」と気にしない人もいますが、遺伝によるがんの発症はまれなケースです。むしろ、食生活や飲酒、喫煙、睡眠といった普段の生活習慣が大きく影響していると言われています。

がん予防のための5つの生活習慣

①禁煙

喫煙は、肺がんの最大の原因です。喫煙者は、非喫煙者と比較して肺がんの発症リスクが約4倍になります。さらに喫煙は、ほかの多くのがんの発症リスクを高める要因となっており、禁煙はがん予防の基本です。

②アルコールは控えめに

酒を大量に飲むと発がん物質が体内に取り込

まれやすくなり、アルコールが通過する口腔、咽頭、食道やアルコールを処理する肝臓などのがんにかかる危険性が高まります。

③食生活の改善

塩分の取り過ぎは胃がん、熱い飲食物の摂取は食道がんのリスクを高める可能性があります。また、野菜や果物の摂取が不足していると、がんのリスクが高くなることがわかっています。

④体をよく動かす

1日の身体活動量が多い人ほど、がん全体の発症リスクが低いことがわかっています。身体活動には、運動のほかに仕事や家事などによる活動も含まれます。普段の生活の中で可能な限り体を動かす時間を増やしましょう。

⑤適正体重を維持する

肥満は、がんの原因になる場合があります。また、やせ過ぎもがんの原因になると言われています。自分自身の体重を適正な範囲に保つことが、がんの予防には大切です。

がん検診の受け方

市では、がん検診の受診券を毎年5月下旬に対象者に郵送しています。1月14日(日)には保健福祉会館で、平成29年度最後の成人総合検診を行います。がん検診をまだ受けていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

問い合わせは、健康づくり課へ。

がん集団検診

1月14日(日)に、保健福祉会館(末広町)を会場に下表のとおり各種がんの集団検診を実施します。詳しくは、昨年5月下旬に送付した通知に同封している「日程と受け方」をご覧ください。問い合わせは、健康づくり課または新里・黒保根保健センターへ。

	胃がん検診	結核・肺がん検診	前立腺がん検診	大腸がん検診	乳がん甲状腺がん検診	子宮頸がん検診
対象	40歳以上の人	40歳以上の人	50歳以上の男性	40歳以上の人	40歳以上で前年度未受診の女性	20歳以上の女性
検診内容	バリウムによる胃部エックス線撮影	胸部エックス線撮影／喀痰細胞診	採血(P S A検査)	2日間便潜血反応検査(容器配付)	乳房エックス線撮影／視触診	視診／内診／細胞診(頸部)
受付時間	8:30~10:00	8:30~11:00 13:00~15:00	8:30~11:00	8:30~15:00	13:00~14:00	13:00~14:00
費用など(すべて70歳以上無料)	1,000円 ※申し込みが必要	胸部エックス線500円(65歳以上無料)／ 喀痰細胞診700円	500円	500円※容器回収は 1月21日(日) 8:30~11:00	1,500円 ※申し込みが必要	1,100円

Health Information

こころの健康相談

専門医師が「こころ」に悩みのある人の相談に応じます。

期日 11月23日(火)

時間 11月23日(火) 午後2時～3時30分

場所 保健福祉会館(末広町)

申し込み 電話で健康づくり課へ。

栄養セミナー

高血圧予防のため、「減塩・まずはマイナスイグ」をテーマに、管理栄養士が食事や栄養のことをお話します。

期日 11月19日(金)

時間 11月19日(金) 午後2時～3時30分 ※午後1時30分受け付け開始

場所 保健福祉会館(末広町)

対象 市内に居住する人

申し込み 電話で健康づくり課へ。

けんこう塾

「健康は日々の生活習慣から！高脂血症の合併症とその予防法」と題した、医師による講話を行います。

期日 11月18日(木)

時間 11月18日(木) 午後2時～3時30分

場所 保健福祉会館(末広町)

申し込み 電話で健康づくり課へ。

1・2月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時			
期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
1月1日 (元日)	内・循・小児科	寺田内科小児科医院(77-1100)	みどり市笠懸町
	内・消・循環器科	矢部クリニック(45-3711)	錦町一丁目
	眼科	北川眼科医院(44-1010)	仲町一丁目
2日 (火)	内・小児科	金沢医院(52-0898)	相生町一丁目
	内科	みどり病院(76-1110)	みどり市笠懸町
	外・整形外科	こんどう整形外科医院(44-5066)	仲町二丁目
3日 (水)	泌・内・小児科	きたむらクリニック(30-7577)	みどり市大間々町
	内科	菊地医院(45-2883)	琴平町
	内科	わたらせりバーサイドクリニック(53-3166)	相生町一丁目
7日 (日)	小児科	おのこどもクリニック(20-7780)	新宿三丁目
	内科	桐生協立診療所(53-3911)	相生町二丁目
	麻・内科	アイダ痛みのクリニック(30-7077)	みどり市大間々町
8日 (祝)	小児科	希望の家療育病院(73-2605)	みどり市大間々町
	内科	細井内科医院(44-3818)	浜松町一丁目
	外・眼科	桐生クリニック(54-1350)	広沢町二丁目
14日 (日)	小児科	みらいこどもクリニック(47-8200)	みどり市笠懸町
	内科	木村クリニック(44-7781)	本町四丁目
	耳鼻咽喉科	日野医院(54-1820)	広沢町四丁目
21日 (日)	小児科	アウルこどもクリニック(70-2112)	新里町山上
	内科	石川内科クリニック(47-3014)	東五丁目
	耳鼻咽喉科	大前医院(22-3387)	元宿町
28日 (日)	内・小児科	飯山医院(76-9130)	みどり市笠懸町
	内科	菅胃腸科内科小児科医院(72-1240)	みどり市大間々町
	内科	権守内科医院(43-7757)	堤町三丁目
2月4日 (日)	小児科	みらいこどもクリニック(47-8200)	みどり市笠懸町
	外・内科	恵愛堂クリニック(74-2311)	新里町新川
	産婦・内科	たかのす診療所(65-9229)	川内町二丁目

救急病院案内テレホン ☎ 22-0099 (24時間対応)

休日緊急歯科診療所 ☎ 45-1397	
期日	日曜日、祝日、年末年始
時間	午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)
場所	桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近)
※受診の際は、事前にご連絡ください。	

平日夜間急病診療所 ☎ 47-2501	
期日	月～土曜日(祝日、年末年始を除く)
時間	午後7時30分～10時30分
診療科目	内科、小児科
場所	桐生メディカルセンター1階(元宿町)

1・2月 休日当番接骨院			
時間：午前9時～午後3時			
※接骨院により時間を延長する場合があります。			
期日	接骨院(電話番号)	場所	
1月1日 (元日)	高田接骨院(43-1713)	境野町二丁目	
	なかじま接骨院(73-6902)	みどり市大間々町	
2日 (火)	中島接骨院仲町(43-4117)	仲町二丁目	
	高橋接骨院(52-0846)	広沢町五丁目	
3日 (水)	中島接骨院(22-8555)	宮前町一丁目	
	中里接骨院(52-6336)	広沢町一丁目	
7日 (日)	くぼづか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町	
	今井接骨院(43-1111)	東一丁目	
8日 (祝)	澤接骨院(53-9966)	相生町一丁目	
	深澤接骨院(46-2929)	境野町二丁目	
14日 (日)	近藤接骨院(72-1455)	みどり市大間々町	
	福間接骨院(44-5100)	東七丁目	
21日 (日)	藤倉接骨院(43-5374)	境野町六丁目	
	武藤接骨院(22-4667)	宮前町一丁目	
28日 (日)	武井接骨院(77-1156)	みどり市笠懸町	
	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目	
2月4日 (日)	中村接骨院(32-1878)	梅田町一丁目	
	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目	

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。