

がん予防 始めませんか？

生活習慣・生活環境の改善や、健康診査の受診でがんを予防することが出来ます。

大切な家族と自分のために、第一歩を踏み出しましょう。

健康診の申込みおよびくわしくは

健康課 健康推進係

☎(21)2756



がんにならないためには？

公益財団法人「がん研究振興財団」は、科学的根拠に基づき「がんを防ぐための新12か条」を提案しています。

①たばこを吸わない

②他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこは肺だけでなく、胃や膵臓、子宮頸部など多くの部位のがんのリスクを上げます。また、周囲にも健康被害をもたらします。

③お酒はほどほどに

節度のある飲酒が大切です。1日あたり日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本までにしましょう。

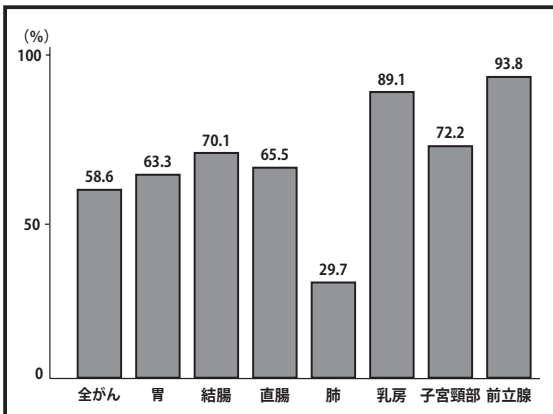
④バランスのとれた食生活

⑤塩辛い食品は控えめに

⑥野菜や果物は不足しないように

塩分摂取を抑えることは、胃がんの予防や、高血圧、循環器疾患のリスク減少につながります(1日の目標量：男性8g未満、女性7g未満)。また、野菜・果物は食道がんや胃がんの予防効果があります。

グラフ：地域がん登録における5年生存率



出典：がんの統計(2015年)

表：各種集団健診一覧

健診項目	料金	対象者
特定健診(※)	無料	40歳以上国民健康保険加入中
はつらつ健診	無料	後期高齢者医療保険加入中
一般健診	1,000円	19~39歳
胃がん検診	900円	40歳以上
肺がん検診	200円	40歳以上
大腸がん検診	500円	40歳以上
前立腺がん検診	500円	50歳以上の男性
子宮がん検診	600円	20歳以上の女性(偶数年齢)
肝炎ウイルス検診	無料	40歳以上で受診歴無し
乳がん検診(超音波)	400円	30歳以上の女性
乳がん検診(超音波+マンモグラフィ)	1,000円	40歳以上の女性(偶数年齢)
骨粗しょう症検診	600円	20~85歳で5の倍数の年齢の女性
歯科健診	無料	19歳以上

※社会保険被扶養者は、特定健診受診券が必要です(有料の場合もあります)

⑦適度に運動

身体活動が高いと、がんの他、心疾患や糖尿病のリスクも低くなります。

⑧適切な体重維持

中高年期男性のBMIは21~27、中高年期女性は21~25の範囲になるよう、体重をコントロールしましょう。

※BMIは、体重(kg)÷(身長(m))²

×身長(m)で計算します。

⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療

B型・C型肝炎ウイルスに感染し

⑩定期的ながん検診を

人は肝がんになりやすいといわれています。40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、市の集団健診や医療機関健診で、無料で検査を受けることができます。

⑪身体の異常に気付いたらすぐ受診

がんは進行した段階で初めて症状が出ることも多く、早期のがんで症状が出ることはほとんどありません。早期がんを発見するためには、がん検診が有効です。

⑫正しいがん情報でがんを知ることから

がんの罹患などの情報をデータベース化している「地域がん登録」で、がん患者の5年相対生存率は58.6%です。生存率は、個々のが

健康診査を受けましょう

健康診査は、市内各会場で年間86回実施している集団健診の他、特定・はつらつ健診、子宮がん・乳がんの検診、歯科健診は、市内医療機関でも受診できます。受診項目については、左表のとおりです。申込みは、健康課の窓口または電話でご連絡ください。予約可能な集団健診の日程、受診可能な医療機関などを案内の上、受診票をお送りします。



4月1日から 「消費生活条例」を施行しました

消費生活条例とは？

近年、新しい商品やサービスが登場し、生活が便利になった反面、新たな消費者問題が発生してきています。そこで、市民の消費生活の安定および向上を図るため、消費生活条例を制定しました。これは、消費者の利益の擁護と増進に関する基本理念と、市や事業者の責務や消費者などの役割を定めたものです。

主な内容は？

①消費者の権利の確立と自立の支援
基本理念に「消費者の権利の確立」と「消費者の自立の支援」を規定し、市の施策の柱とします。

※消費者の権利は左表のとおりです
②市や事業者、消費者などの責務や役割の明記

市や事業者、消費者などのそれぞれの責務や役割を詳しく規定しました。相互に連携・協力をして、消費者の利益の擁護および増進に努めることや、それぞれが環境保全に配慮することを求めています。

③啓発活動および消費者教育の推進
市は、消費生活に関する知識の普及および情報の提供などの啓発活動を推進します。また、消費者教育の充実に努めます。

◆ ※条例は市ホームページで公表しています。ぜひご覧ください

表：消費者の権利

○商品およびサービス(以下「商品など」)によって生命や身体、財産に危害を受けない権利
○商品などについて不適正な取引条件および取引方法を強制されない権利
○商品などについて消費者の自主的かつ合理的な選択の機会が確保される権利
○消費生活において必要な情報が提供される権利
○消費者教育の機会が提供される権利
○消費者施策に消費者の意見が反映される権利
○取引などで不当に受けた被害から適切かつ迅速に救済される権利
○消費生活において消費者の個人情報侵害されない権利

5月は消費者月間です

昭和63年から毎年5月を「消費者月間」に定めています。

月間中は、消費者と事業者、行政が一体となって消費者問題に関する教育・啓発などの事業を集中的に行っています。

消費者庁は、今年度の統一テーマを「行動しよう 消費者の未来へ」とし、安全・安心で豊かに暮らすことができる社会が実現される未来に向けて、さまざまな取り組みを行っています。

近年、市内でも消費者トラブルや還付金詐欺などの特殊詐欺被害が後を絶ちません。特殊詐欺は日々進化しています。

被害に遭わないためにも、日頃から消費者問題に関心を持ちましょう。

くわしくは

生活安全課 生活安全係

☎(21)5112

