

がん検診 あなたを守る 新習慣

公益財団法人日本対がん協会 2019年度がん征圧スローガン



胃がんとは？

胃がんは、胃壁のもっとも内側の粘膜の細胞が、がん細胞になり、進行とともに広がっていきます。胃の粘膜は、粘液などで保護されていますが、刺激の強い食べ物をとり過ぎると炎症を起こし、胃がんのきっかけを作ってしまうことがあります。また、胃の中に住みつくヘリコバクター・ピロリ菌という細菌も胃がんの発生要因です。胃に何らかの症状がある方は、医療機関にご相談ください。胃がんは日本人がかかりやすいがんですが、早期発見なら、ほぼ完治が見込める、治りやすいがんのひとつでもあります。初期には自覚症状がほとんどないことが多いので、早期発見のためには検診が必要です。50歳からは2年に1回の胃がん検診を欠かさず受けましょう。



胃がん予防は、生活習慣の見直しから



減 塩…食塩をとり過ぎると胃粘膜が荒らされ、胃がんのリスクを高めます。

美味しく減塩するコツ

- ・柑橘類などの酸味で薄味をカバーする
- ・麺類の汁は残す
- ・うま味調味料は、食塩が多いため要注意
- ・塩辛い物は、少量にする
- ・香辛料をきかせて風味をアップ
- ・醤油などの調味料は、そのままかけずに小皿でつける

野 菜・果物不足にならない…発がん抑制作用のある緑黄色野菜や果物を積極的にとりましょう。他のがんや生活習慣病の予防にも効果があります。



野菜をたくさん食べるコツ

- ・朝食用にサラダや野菜ジュースを前夜から用意
- ・すぐ使える冷凍食品をストック
- ・外食時、野菜の多いメニューを選ぶ
- ・煮物、炒め物で「かさ」を減らす
- ・肉料理や魚料理にも野菜をたっぷり付け合わせる



禁 煙…たばこの発がん物質は唾液に溶けて胃に入り、胃がんのリスクを高めます。他人のたばこの煙も避けましょう。

早期発見・早期治療！ 胃がん検診を受けましょう

対 昭和45年4月1日までに生まれた方（昨年度受診済の方は対象外）

場 保健センターまたは実施医療機関（いずれかを選択）

申 保健センターに電話か申込みはがき、または市ホームページから ☎271・2745



申込みはこちら

保健センターで受ける場合（受付時間7時30分～9時）

◆検査方法 胃部レントゲン検査（バリウム）

検診日	対象	個人負担金
11月16日（土）	男女	800円
11月18日（月）	女	
11月19日（火）	男	
12月 5日（木）	男女	

医療機関で受ける場合

◆検査方法 胃内視鏡検査（胃カメラ）

検診期間	実施医療機関/所在地	個人負担金
令和2年 1月31日 （金）まで ※休診日を 除く	大西内科（五味ヶ谷305）	3300円
	かなざわクリニック（富士見2-1-15）	
	関越病院（脚折145-1）	
	たわらクリニック（藤金650-1）	
	菅野病院（坂戸市関間1-1-17）	
	坂戸中央病院（坂戸市南町30-8）	
	シャロームにつさい医院（坂戸市北峰306）	
	早川医院（坂戸市中小坂899-5）	
	松本内科・消化器クリニック（坂戸市溝端町8-1）	

健康講座「日本人に多い『胃がん』」

日 11月23日（祝）13時30分～15時
場 市役所5階
講 岩井淳浩さん（染井クリニック院長）
定 100人（申込順）
申 保健センターへ ☎271・2745

高齢者インフルエンザの予防接種費用の一部を助成

市では、65歳以上の方がインフルエンザ予防接種を行なう場合、1シーズンにつき1回、接種費用の一部を負担します。
予防および重症化を防ぐため、積極的に受けましょう。

問合せ先 保健センター ☎271・2745

対象(接種当日)

- ①住民登録のある65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から)
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方で、障害者手帳1級に相当する方(60歳の誕生日の前日から65歳の誕生日の前日まで)

実施期間

10月20日(日)～令和2年1月31日(金)(休診日を除く)

接種場所

①鶴ヶ島市および坂戸市内の指定実施医療機関(寝たきりのため医療機関へ行けない方は、医師が訪問しますので医療機関へご相談ください)

②県内の指定された接種協力医のもとで接種することができます。

- ※ 予約が必要な医療機関がありますのでご確認ください
- ※ 鶴ヶ島市および坂戸市内の医療機関については、医療機関窓口に予診票があります
- ※ ②で接種する場合、鶴ヶ島市の予診票が必要になりますので、事前に保健センターにご連絡ください

個人負担金 1500円

※ ただし、次の①②③のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除になります

- ①生活保護世帯の方
- ②中国残留邦人等支援受給者の方
- ③令和元年度の市民税が非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方(書面による申請が必要ですので、事前に保健センターまでご連絡ください。該当する方には、「高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書」を交付します)

医療機関に持参するもの

- ①「健康保険証」または「後期高齢者医療被保険者証」
- ②個人負担金の免除を受ける方は、「生活保護受給証」、「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」または「高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書」
- ③対象者②に該当する方は、医師の診断書または身体障害者手帳の写し

その他

予防接種後に、「インフルエンザ予防接種記録」を医療機関の窓口で受け取り、保管してください。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

鶴ヶ島市		若葉台耳鼻咽喉科	☎286・7186	田島内科小児科医院	☎281・6722
アイクリニック佐藤医院	☎279・0888	若葉内科クリニック	☎298・5308	鶴松整形外科	☎288・3081
一本松診療所	☎287・1220	坂戸市		東郷医院	☎281・0211
井上医院	☎287・0056	Ai clinic(アイクリニック)	☎277・5225	中澤産婦人科・小児科・内科	☎283・4681
浦田クリニック	☎279・5880	浅羽クリニック	☎284・1114	脳神経外科ブレインピア坂戸西	☎288・7007
大西内科	☎271・6250	あさひ整形外科・皮ふ科	☎283・6977	早川医院	☎282・1186
かなざわクリニック	☎285・0100	伊利医院	☎281・0431	原田内科クリニック	☎281・3235
川野医院	☎285・1530	大野耳鼻咽喉科クリニック	☎284・8734	東坂戸クリニック	☎284・1718
関越クリニック	☎286・7770	小川医院	☎281・0839	日の出内科クリニック	☎288・3717
関越病院	☎285・3161	おがわこどもクリニック	☎282・3153	広瀬内科クリニック	☎283・3001
厚友クリニック	☎272・3903	小川産婦人科小児科	☎281・2637	藤井小児科医院	☎283・7272
相良胃腸科	☎285・6511	関越腎クリニック	☎227・9399	本町診療所	☎283・0020
しんまちクリニック	☎271・6154	菅野病院	☎284・3025	町野皮ふ科	☎298・6845
染井クリニック	☎285・8974	北坂戸クリニック	☎281・6480	松野記念クリニック	☎289・8889
高沢医院	☎286・0358	きもと内科・消化器内科クリニック	☎288・1280	松本内科・消化器クリニック	☎288・3150
たちかわ脳神経外科クリニック	☎279・1515	小林内科医院	☎280・5700	丸山内科クリニック	☎289・2610
たわらクリニック	☎279・2121	さいとう内科クリニック	☎289・8787	南町クリニック	☎289・3731
鶴ヶ島医院	☎285・0179	栄クリニック	☎227・6501	宮崎整形外科医院	☎284・3381
鶴ヶ島池ノ台病院	☎287・2288	坂戸中央クリニック	☎283・2151	明海大学歯学部附属明海大学病院	☎279・2733
鶴ヶ島在宅医療診療所	☎287・6519	坂戸中央病院	☎283・0019	守屋医院	☎284・8586
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	☎286・3387	坂戸内科医院	☎284・6001	やまだクリニック	☎288・7788
のぐち内科クリニック	☎279・6700	坂戸西診療所	☎289・5111	吉川クリニック	☎282・5002
はんだ整形外科	☎279・5687	坂戸訪問診療所	☎298・5466	吉松医院	☎281・0532
ヒロレディースクリニック	☎272・0164	さとう耳鼻咽喉科クリニック	☎282・3384	若葉クリニック	☎283・1611
みなくち小児科	☎287・5755	渋谷こどもクリニック	☎284・1881	若葉病院	☎283・3633
よしなみ耳鼻科クリニック	☎279・3387	清水病院	☎281・0158	日高市	
若葉駅前メンタルクリニック	☎271・1000	シャロームにつさい医院	☎280・7373	松本内科胃腸科 ☎042・989・3515	
若葉こどもクリニック	☎279・0070	善能寺クリニック	☎289・5588		

病気や介護にならないヒ・ケ・ツ 「歩く+食事」で予防する

いつまでも健康でいるために、今から健康づくりに取り組みましょう。
問合先 健康増進課健康増進担当



■この秋、始めるウォーキング

「健康に興味はあるけれど、やり方が分からない」そんな方におススメなのがウォーキング。手軽に始められ、通勤や買い物など、工夫次第で生活に取り入れられるのが大きな魅力です。さらに、効果的な食事と組み合わせれば、生活習慣病や介護の予防効果も高めることができます。

■しっかりと健康効果を認識する

ウォーキングの健康効果は、群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5000人を対象に、15年以上にわたり行われた「中之条研究」と呼ばれる調査で実証されています(右表参照)。

また、市の事業検証からも、継続的に歩く人ほど医療費の抑制がみられることが分かっています。

健康状態を良好に保つには、1日8000歩、うち20分程度の速歩き(なんとか会話できる程度)が含まれることが望ましいとのこと。まずは「1日1000歩多く」を目標に歩き始めましょう。

1日あたりの「歩数」「速歩き時間」と
予防できる可能性のある病気など

歩数	速歩き時間	予防できる可能性のある病気など
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7分30秒	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17分30秒	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
1万歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
1万2000歩	40分	肥満

※ 1万2000歩(うち速歩き時間が40分)以上の運動は、健康を害する可能性もあります

出典：東京都健康長寿医療センター研究所NEWS(青柳幸利統括「中之条研究」)

歩く

■定例健康ウォーク

日程	集合場所	申込開始日
10月11日(金)	南市民センター	受付中
11月 8日(金)	西市民センター	10月10日(木)
12月13日(金)	北市民センター	11月 7日(木)
1月10日(金)	大橋市民センター	12月 6日(金)
3月13日(金)	市役所	2月 6日(木)

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3~5km程度のコースを歩きます 定 各日40人(申込順)

料 無料 持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート

他 リュックサックなど両手のあく服装でご参加ください。

駐車場が少ないため、車でのご来場はご遠慮ください。

申 健康増進課健康増進担当へ

学ぶ

■ウォーキング講座

日 11月28日(木) 13時30分~15時30分

場 女子栄養大学体育館

講 金子嘉徳さん(女子栄養大学実践運動方法学研究室教授)

内 効果的な歩き方についての講話と実技指導

定 30人(申込順)

料 無料

持 上履き(運動靴)

他 好天の場合、富士見中央近隣公園へ移動しますので、ウォーキングができる靴でご参加ください。

申 10月1日(火)から健康増進課健康増進担当へ

食べる

■基本はバランスの良い食生活

筋肉・骨格を強くするには、主食・主菜・副菜を揃えて3食バランスよく食べることが基本。「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」を実践して、1日10品を目安に食べましょう。

※ 「さ」魚、「あ」油を使った料理、「に」肉、「ぎ」牛乳・乳製品、「や」野菜、「か」海藻類、「い」芋類、「た」卵・卵類、「だ」大豆・大豆製品、「く」果物

■「筋肉」を強くする

エネルギーが不足すると、やせて筋肉が減り、介護の危険性が高まります。肉、魚、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などのタンパク質を色々な食品を組み合わせで食べましょう。その際、ビタミンB6と一緒にとると効果的です。

ビタミンB6を多く含む食品：マグロの赤身、カツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナなど

■「骨格」を強くする

骨は常に生まれ変わっていて、そのための材料を必要としています。カルシウムと合わせ、タンパク質やビタミンD、ビタミンKをしっかりとりましょう。ただし、カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン(リン酸)、カフェインのとりすぎには注意を。

ビタミンDを多く含む食品：魚、きのこなど
ビタミンKを多く含む食品：納豆、緑の葉の野菜など

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性の皆さんへ 風しんの抗体検査・予防接種を！

昨年夏から増加している風しんの感染者は、今年度に入っても増え続けています。感染者のほとんどは大人で、男性が女性より多く感染しています。より多くの人が風しんの抗体を持つことで、社会から風しんを排除することができます。ご自身や妊婦、生まれてくる赤ちゃんを守るために、風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう。

受ける場合は、無料クーポン券が必要です。お手元がない方は、保健センターまでご連絡ください。 問合せ先 保健センター ☎271・2745



大人が風しんに感染すると

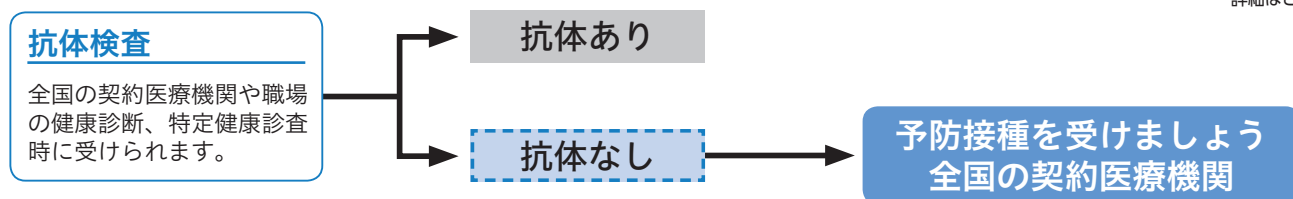
・発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、関節痛がひどいことが多いといわれています。

・妊娠初期の女性が風しんに感染すると、眼や心臓、耳などに障害を持つ先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることがあります。

無料クーポン券対象者(今年度発行したクーポン券の有効期限：令和2年3月31日)

対象	クーポン券
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	4月に送付しました
昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性	申込みにより、郵送します

実施方法



実施期間 令和4年3月31日まで

無料クーポン券配布



詳細はこちら

食塩は胃がんのリスクを高める

胃がんは、日本人に多いがんで、男性では最も多く、女性では3番目に多いがんです。男性の場合、50歳頃から増加し、80歳台でピークを迎えます。

早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があるため、定期的な検診が大切です。

胃がんの原因は、ピロリ菌の感染と喫煙です。食事では、「食塩」がリスクを高めることが分かっています。

食塩は、様々な生活習慣病を引き起こしますが、胃がん予防のためにも減塩が肝心です。では、どんなことに気をつけたら良いのでしょうか。

食塩は、塩そのものでとるより、調味料や濃い味付けの夕食、市販食品で気が付かないうちにとることが多いのです。したがって、調味料や夕食のとり方に気を付けることが大切です。そして、汁物は1日1回にして、麺つゆはできるだけ飲まずに残すことも有効です。また、いくら・塩辛・練りうになどの食塩濃度が高い食べ物をとり過ぎないことも、胃がん予防に効果的です。

減塩以外では、「野菜と果物」が胃がんの予防になると期待されています。野菜は1日5皿、果物は1日1皿とることを心掛けると、がんばかりでなく、心筋梗塞や脳卒中のリスクを減らすこともできます。

参考文献：国立がん研究センター「がん情報サービス」

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子



健康応援団 177

歯と口の講座 「お口のアンチエイジング」

日 10月31日(木) 10時～11時30分
場 保健センター
講 歯科衛生士
内 いつまでもおいしく食べるための口腔ケアとエクササイズ&気になる口臭予防
定 30人(先着順)
料 無料
持 筆記具
申 問 10月7日(月)から保健センター
☎271・2745

献血にご協力をお願いします

日 11月5日(火) 10時～11時45分、13時～16時
場 市役所ロビー
内 200・400ml献血
持 本人確認書類(運転免許証など)
問 保健センター ☎271・2745