

## 今年こそ受けよう！ がん検診・見直そう生活習慣 〜自分が守る自分のからだ〜

がんは、日本人死因の第1位となっており3人に1人ががんで亡くなっています。

笠間市でも同様にかんで亡くなる方が1番多くなっています。多くのがんは、早期の段階では自覚症状がなく、かなり進行した段階で初めて異変を感じるケースも少なくありません。

医療技術の進歩によって一部のがんでは早期に見つけて適切な治療を受ければ治る可能性も高くなっています。

がんを予防するために生活習慣を見直すとともに、早期に見し自分のからだを守るためにも定期的にがん検診をうけることが大切です。

### 「がんを防ぐための新12カ条」

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

(出典：公益財団法人がん研究振興財団)

★今年度も健康診査・がん検診が始まります。詳細については、保健センター年間予定表をご覧ください。



【問い合わせ】

健康増進課 ☎0296-77-9145



## 筑波山地域ジオパーク 認定商品を募集します！

筑波山地域ジオパーク推進協議会では、筑波山地域ジオパークの普及・啓発および地域活性化を図る目的として、筑波山地域ジオパークをイメージ化した商品（食品加工品「料理を含む」）を募集します。認定商品としてふさわしいと認められた商品は、筑波山地域ジオパーク認定商

品として、ロゴマークの使用及び筑波山地域ジオパーク推進協議会ホームページに掲載します。

皆様のご応募をお待ちしています。

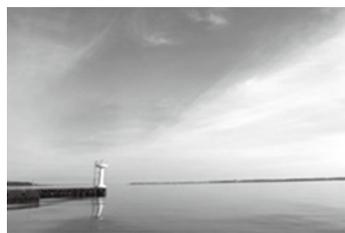
申請期限 6月18日(月)まで



筑波・鶏足山塊ゾーン(筑波山)



山と湖をつなぐ平野ゾーン  
(愛宕山からの眺め)



霞ヶ浦ゾーン(霞ヶ浦)

### 筑波山地域 ジオパーク ゾーン



筑波山地域ジオパーク  
認定商品募集要項はこちら⇒  
<http://tsukuba-geopark.jp/page/page000383.html>



お問合せ先・応募先

桜川市経済部商工観光課 TEL 0296-55-1159

応募先(応募のみ)

笠間市商工観光課 TEL 0296-77-1101