

からだ と 向き合う

受けよう！ がん検診・見直そう！ 生活習慣 ～ 自分で守ろう！ 自分のからだ ～

がんは、日本人死因の第1位となっていて3人に1人ががんで亡くなっています。
笠間市でも同様にがんで亡くなる方が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発見し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、早期に発見し自分のからだを守るためにも定期的ながん検診を受けましょう。

●日本人のためのがん予防ポイント！

1. たばこを吸っている人は禁煙しましょう。
吸わない人も、他人のたばこの煙を避けましょう。
2. 飲むなら、節度のある飲酒をしましょう。
3. 偏らずバランスのよい食事をとりましょう。
4. 日常生活を活動的にしましょう。
5. 体重を適正な範囲にしましょう。
6. 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を受けましょう。
機会があれば、ピロリ菌感染検査を受けましょう。



(出典：国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」)

笠間市では、今年度も健康診査・がん検診を行います。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。

このコーナーでは、体に大切なことをお知らせしていきます。【問い合わせ】健康増進課 TEL 0296-77-9145

やさしい保険プラザでは、
今の時代にあった、新しい治療方法にも対応できる「がん保険」を13社から取扱っています

あなたの保険は

- どんなガンでも保障は受けられますか？(上皮内新生物は？再発・転移時は？)
- 通院治療にも手厚い保障となっていますか？
- 三大治療(手術・放射線治療・抗がん剤/ホルモン剤治療)に対応していますか？

今の保険に心配がある方、保険の見直しや
ご相談にぜひ【やさしい保険プラザ】まで
ご来店ください。



やさしい保険プラザ 友部スクエア店



0120-650-121

笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)