



# がつ けんこう 健康だより

## 10月

がんは、よっかいちし四日市市民の死亡原因の第1位

よっかいちし四日市市の死亡割合(令和3年)

「がん」は日本人の死因第1位を占め、

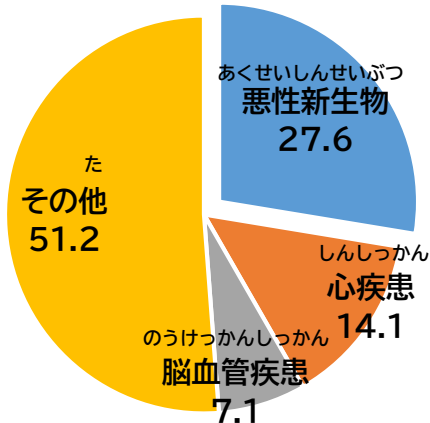
ふたりひとりに1人が生涯のうちで

がんにかかると言われています。

よっかいちし四日市市においても

「がん」は死因の第1位であり、

ねんねんぞうか年々増加しています。



がん検診は見送らず、ぜひ、  
定期的ながん検診の受診をお願いします。



### がんのリスクを下げる5つの健康習慣

禁煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
節酒	お酒はほどほどに。 ★日本酒…1日1合（ビール大びん1本）程度以内
食生活の見直し	食事は偏らず、バランスのとれた食生活を。 ★食塩は1日あたり 男性：7.5g、女性：6.5g 未満に ★野菜や果物は不足にならないように
身体を動かす	日常生活を活動的に。 ★毎日60分程度の歩行等 週1回は汗をかくような運動を
適正体重の維持	適切な体重維持 ★BMI（肥満度の指数） = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 中高年期の男性：BMI 21~27 中高年期の女性：BMI 21~25

がんを防ぐための新12か条より一部抜粋

そうきはっけん そうきちりょう  
 早期発見・早期治療のために

# 『がん検診』を受けましょう！

よっかいちし つぎ けんしん し じぎょう じっし  
 四日市市では、次のがん検診を市の事業として実施しています。

がん検診の種類	検査方法	受診方法
胃がん検診	胃がん検診 胃がん検診 (バリウムを飲む検査) または、胃内視鏡検査(胃カメラ)	① 集団：バスによる地区巡回 ② 個別：医療機関での検診 の2種類があります
大腸がん検診	便潜血検査	① 集団 ② 個別
肺がん検診	胸部X線検査 問診の結果、必要な人のみ喀痰細胞診	① 集団 ② 個別
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診 ☆一定の年齢の人に対しては、同時に HPV 検査(ヒトパピローマウイルス検査)も実施	① 集団 ② 個別
乳がん検診	マンモグラフィ(乳房X線検査) または、エコー(乳房超音波検査)	① 集団(マンモグラフィ・エコー) ② 個別(マンモグラフィ： 一定の年齢の人)

## 申し込み方法 ※お早めにお申し込みください。

★インターネット

★市の窓口(地区市民センター、健康づくり課 など)

★はがき・ファクス



詳しくは、広報よっかいち4月下旬号と同時配布の「令和5年度がん検診  
 のお知らせ」をご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 四日市市 健康づくり課 成人健診係 電話:059-354-8282

発行 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291