

がんを予防する 12 条

- 1 バランスのとれた栄養を！
彩り豊かな食卓にしてみましょう
- 2 毎日変化のある食卓を！
ワンパターンはやめましょう
- 3 食べ過ぎをさけ、脂肪を控え目に！
好きな物、おいしい物を適量に
- 4 お酒はほどほどに！
適量に心がけ、健康的に楽しみましょう
- 5 たばこは吸わないように！
特に吸い始めないことが肝心
- 6 食べ物から適量のビタミンと
繊維質のものをとる！
色の濃い野菜をたっぷりと
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱
いものは、さましてから！
刺激を少なく、胃や食道をいたわろう
- 8 焦げた部分はさける！
“こげ”は突然変異を引き起こします
- 9 カビの生えたものに注意！
食べる前に確認してカビは
食べないようにしましょう
- 10 日光に当たりすぎない！
太陽の紫外線などは
がんを招く、いたずらものです
- 11 適度にスポーツを！
いい汗を流すとストレスも発散されます
- 12 からだを清潔に！
意外に汚れていますよ

がん検診等の希望調査票を 発送しました

平成22年度の『各種健診やがん検診受診希望調査』を嘱託員の協力を得て、配布・回収しています。

お届けしているのは、20歳以上の方がおられる世帯。お手元に届いたら、希望される受診項目に○印をつけ、受診しない方は、理由番号を記入して、4月23日までに区長さん、または班長さんに提出してください。出し忘れた方の検診申し込みは、電話でも随時受け付けます。



医療機関に比べて費用負担が少ないのがメリット 多久市が行う“がん検診”の内容

職場等で検診できなかった方の受診や希望の項目だけ受診することもできます。

肺がん

- 胸部レントゲン撮影
肺全体をエックス線で撮影します。
- 喀痰検査
痰に混じり出たがん細胞の有無を調べます。(必要な方または希望者のみ)
対象 40歳以上
費用
レントゲン 200円
喀痰検査 500円

(喫煙者に多く死亡率が高い)

※65歳以上の方は同じレントゲン写真で結核検診も同時に受けられます。料金は無料です。

大腸がん

- 便潜血検査 (2日間)
がんやポリープなど大腸に疾患があると、大腸内に出血がみられます。便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を検査します。(自宅で便を2日分取って提出します)
対象 40歳以上
費用 500円

(患者数が増加傾向)

検診時に容器を渡し、1週間後に回収

子宮がん

- 細胞診
子宮の組織を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無やその種類を調べます。
対象 20歳以上の女性
費用 600円
(集団検診では頸部のみ)

(頸がんとはがんの種類が異なります)

※指定医療機関で個別検診もできます。(費用は頸部のみ1700円、頸部+体部2500円)

胃がん

- 胃透視検査
バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察します。
対象 40歳以上
費用 900円

(日本人が最もかかりやすい)

…………… 注意事項 ……………

胃透視検査は、バリウムを誤って気道内に飲み込むことによる肺炎や、消化器管内の停留による腸閉塞などを引き起こす可能性があります。安全に検診を受けていただくために、下記の事項に該当する方は、主治医にご相談ください。

- ・過去にバリウムを飲んで体調が悪くなったことがある方
- ・頑固な便秘のある方
- ・むせやすい方、飲み込みが悪い方
- ・脳梗塞、脳出血等の既往や後遺症による麻痺がある方
- ・心筋梗塞、狭心症等の心臓病のある方

乳がん

- 視触診
医師が乳房にしこりがないか診察します。
- マンモグラフィ検査
乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影をします。年齢により撮影する写真の方向が違います。触診では見つからないような小さながんを見つけてます。
対象 40歳以上
費用
50歳以上(一方向) 500円
40歳代(二方向) 800円

事前に予約が必要です

(女性の20人に1人がかかる)

マンモグラフィ検査はバスで受診。
※指定医療機関で個別検診もできます。(費用は一方向1700円、二方向2200円。事前に予約が必要です)

その他に…

- 前立腺がん
- 採血によるPSA検査
血液検査による検査です。多久市は独自で実施しています。
対象 50歳以上の男性 費用 500円
- 骨粗しょう検査
- レントゲン撮影
手の指を撮影し、骨塩量を測定します。
対象 40歳～74歳 費用 300円
- 肝炎ウイルス検査
- 採血によるB型・C型のウイルス検査
対象 20歳以上で、初めて市の健診を受ける人 費用 無料