

健康情報紙

健康は
食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

平成29年度 第2号



いこいこ がん検診



自覚症状がなくても、定期的に検診を受診しましょう！

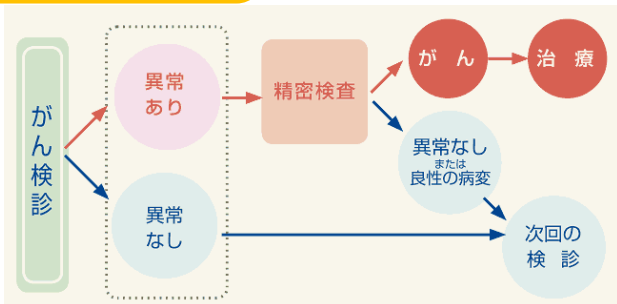
現在、日本では3人に1人が「がん」で亡くなっています。山形県のがん検診受診率の目標は60%です。また、一生のうちに2人に1人は、がんにかかるおそれがあり、がんは誰もがかかりうる病気です。

がんは早期に発見し、早い段階で治療をすることが大切です。定期的ながん検診を受診すれば、症状が出る以前の初期の段階でがんを発見できる可能性があります。

市町村や職場で実施しているがん検診や人間ドックなどで受けることができます。

がん検診の流れ

出典：がん情報サービス ganjoho.jp より



がんを防ぐための新12か条

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

20代、30代のみなさんへ

山形県では、20代・30代の若い方に健康意識を高めいただくため、「ワンコイン(500円)で受けられる健康教室及び検診・検査」を実施しています。

がんに関する正しい知識や予防について、健康な今こそ考えてみませんか？

★4種類の検診・検査が受診できます★

※各検診・検査 500円(税込)

■大腸がん検診(便潜血反応検査)

■胃リスク検査(血液検査2種類)

○ヘリコクター抗体検査 ○ペプシゲン検査

■肺がん検診(胸部X線撮影)

■乳房超音波検査(女性のみ)

日程：12月～3月 月2回

場所：公益財団法人やまがた健康推進機構

詳しくはこちらから



みんなで取り組む
『がん対策県民運動』
山形県



または【山形県がん対策】で検索

糖尿病予防とがん対策

プロジェクト

あなたとあなたの大切な人のために..

最上保健所



【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034
TEL:0233-29-1267