

# 9月は「がん征圧月間」です

## ～がん検診 私にできる がん対策～

日本人は生涯で2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんを予防するための生活を心がけつつ、早期発見のためがん検診を受診しましょう。

### がんを防ぐための新12か条

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙を避ける
- 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



### がん検診を受けよう

鏡野町では、各種がん検診・健診を実施しています。集団検(健)診での予約受付期間はすでに終了していますが、以下の検(健)診は指定医療機関でも受診可能です。

- ・胃内視鏡検査(胃カメラ検査)  
対象者：50歳以上偶数年齢の方
- ・子宮頸がん検診  
対象者：20歳以上の女性の方
- ・乳がん検診  
対象者：40歳以上の女性の方
- ・特定健診  
対象者：40～74歳の方で町国保加入の方
- ・後期高齢者健診  
対象者：後期高齢者医療保険に加入の方
- ・20～30歳代健診  
対象者：20～39歳の方

詳しくは、鏡野町ホームページまたは広報かがみの7月号26～27ページをご確認ください。



▲住民検(健)診のご案内HP

## 9月10日から16日は自殺予防週間

「自殺」の原因・背景は様々ですが、心理的に追い込まれた末におこることであり、誰にでもその恐れはあります。

近年はコロナの影響で、失業や経営不振等から「うつ病」を発症したのち「自殺」につながるケースも出ています。

悩みをひとりで抱え込まず、早めに専門機関に相談することが、大切になります。また、周りの気づき、理解・支援が大切な人や自分自身のかけがえのない命を守ることになります。

### 大切なことは「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」ことです

鏡野町でも毎年大切な命が失われています。

※「心の悩み相談先一覧」(電話・ライン・チャット)等で相談や話ができる窓口の一覧表を「鏡野町ホームページ」に掲載しています。

