

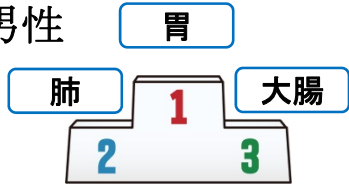
12月度 衛生対策

がんを予防しましょう

がんのTOP3

日本人の2人に1人はがんにかかる時代です

男性



胃がんは
9人に1人

女性



乳がんは
11人に1人

がん検診で早期発見

国がすすめるがん検診

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃	胃内視鏡検査 又は胃X線検査	50歳以上 ※当面、胃X線検査については 40歳以上に実施可能	2年に1回 ※当面、胃X線については年1回実施
大腸	便潜血検査	40歳以上	年1回
肺	胸部レントゲンおよび喀痰細胞診	40歳以上	年1回
子宮頸部	子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
乳房	乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回

当グループのがん検診とがん検診補助金制度

※その他、人間ドックでも全身を見る事ができます(40歳↑)

郵送 ピロリ菌検査	35歳以上 被保険者	毎年11月 自宅に案内通知
郵送 大腸がん検診		
補助金制度 (乳がん・子宮頸がん・前立腺がん)	全年齢 被保険者 ※前立腺がんのみ40歳以上	健保へ申請 (領収書を添付)

がんをよせつけない生活習慣

①禁煙

- ★たばこは吸わない
- ★他人のたばこの煙はさける



②節酒

- ★お酒はほどほどに
- ★適量 ビール中ビン(500ml)
日本酒1合(180ml)
焼酎25%ロック(100ml)
- ★週に2日の休肝日



まずは塩分量
を知ろう

③食事

- ★バランスのとれた食生活を
- ★塩辛い食品は控えめに
目標塩分量/日:6g



- ★野菜や果物は豊富に
野菜1日350g(小鉢5皿)
果物1日200g程度まで



④適度な運動

- ★おすすめは
1日1万歩

★30分=
10分×3回
こまめに歩こう



⑤適正体重

- ★BMI18.5以上25未満

毎日計ろう



お問い合わせは 京都健康推進室0120-81-6570 東京健康推進室0120-81-3433