

# 仁淀病院からのお知らせ

## 「がん予防の8か条」について

健診部 小原秀一

がんになるかならないかは毎日の習慣で決まります。生活習慣を見直して、がんを予防しましょう。以下に挙げる「がん予防の8か条」を守りましょう。

- ①**禁煙しよう**：がん予防の最大の手段は禁煙です。吸わない人も、たばこの煙を避けましょう。
- ②**適正体重を維持する**：太りすぎや、やせすぎに注意しましょう。  
適正体重  $\text{kg} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$
- ③**塩分の多い食品を控える**：塩分の多い食品(塩辛など)を食べる回数を減らしましょう。料理に使う塩や醤油を控えて、薄味を心がけましょう。
- ④**野菜と果物をたっぷり食べる**：野菜は1日350gを目標に1日5皿以上食べましょう。果物は1日1回を目安に食べましょう。
- ⑤**肉に偏らない**：主菜には、肉・魚・大豆製品・卵を偏らないように食べましょう。脂肪の多い肉は控えましょう。
- ⑥**熱い状態で食べない**：熱いものは少し冷ましてから食べましょう。
- ⑦**お酒はほどほどに**：がんの予防には過度の飲酒はすすめられません。飲む場合は、1日に日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本まで。週に2日は休肝日を設けましょう。
- ⑧**定期的に運動する**：1日60分程度のウォーキングを。日常生活の中でもからだを動かす機会を増やしましょう。  
(大阪府立成人病センター調査部より)

### 健診センター

当健診センターでは人間ドックや特定健診など各種健康診断を行っています。自覚症状が無くてもご自分の健康状態を正しく認識することが大切です。また、病気を早期に発見することができれば重症化を防ぐことができます。ご自身のためだけでなく、ご家族のためにも是非ご利用ください。

また、労働安全衛生法に基づき従業員の方の定期健康診断や雇入時健康診断も実施しています。提出先により健康診断の検査項目が異なりますので、事前にお問い合わせください。



■問い合わせ：仁淀病院 健診担当 ☎ 893-1551  
各健康診断は予約制です。病院受付又は、電話にてご予約ください。

## 「時間がない」って あきらめないで。健康診断



元気でいきいき  
暮らしたい~の No.24  
ほけん福祉課 ☎ 893-3811

### 年に1回、からだの健康度をチェックしよう！

からだの状態は年々変化し、気付かないうちに不調が起きていることもあります。「健康が気になる」そう思ったときが受診のチャンス。健診を受けてみませんか？

健診に必要な時間は、長くても半日。自分のからだのために、時間をつくってみませんか？

### 集団健診は、がん検診もセットでお得！

各地区で集団健診を行います。本誌に折り込みの「健康ガイド」に集団健診の日程や内容・各健診の対象者など詳しく掲載しています。是非ご覧ください。