

# いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

## 日本人のためのがん予防！5つの健康習慣！

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。がんは、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。ですが、5つの生活習慣を行うことで、自分自身の努力でがんになる可能性を低くすることが可能です。ぜひ、実践しましょう。

### ①禁煙

- ・喫煙でがんのリスクは1.5倍
- ・肺がんだけでなく  
多くのがんに関連



### ②節酒



### ③食生活

- ・熱い物は冷まして食べる
- ・減塩する



### ④身体を動かす



### ⑤適正体重の維持



## 集団がん検診を、下記の日程で追加で実施することが決まりました！（会場：秩父保健センター）

11月4日(水)	乳・子宮頸がん検診	受付：12:30～
12月25日(金)	胃がん検診	受付：8:00～
1月6日(水)	乳・子宮頸がん検診	受付：12:30～

お申し込みは、保健センター窓口または電話、電子申請にて受け付けています。がん治療の決め手は早期発見です。

保健センターでは、感染予防に配慮してがん検診を実施しています。受診者の方には、三密を避けるため、定員を縮小、受付時間を分けてご案内しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

## 子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

○1歳6か月児健康診査：11月5日(木)（平成31年1月生まれ）、11月19日(木)（平成31年2月生まれ）

○3歳児健康診査：11月12日(木)（平成29年5月生まれ）

※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健診にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

## 健康マイレージクイズ ヒント：市報9月号

①喫煙の影響で正しいものを2つ選んでください。

- (1) 妊婦の喫煙は、流産・早産等のリスクが上昇する
- (2) 喫煙はストレス軽減効果がある
- (3) 喫煙することで老化が促される
- (4) 人前で喫煙をしなければ、他の人には影響はない
- (5) 喫煙しても、がんの発生率は変わらない



②喫煙について当てはまる言葉は？

喫煙をしていると、COPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスクが【ア】し、抵抗力、治癒能力が【イ】します。

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

回答欄	①	②ア	②イ

### 9月号健康マイレージクイズ回答

- ① (2)    ② (1)    ③ (ア) 体温    (イ) 静養

## ○インフルエンザ予防接種（中学3年生・高齢者）

期間 10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

対象者 中学3年生（平成17年4月2日～平成18年4月1日生）、65歳以上の方、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器または、免疫の機能に身体障害者手帳1級の障がいのある方

中学3年生は、学校を通じて書類を配布します。高齢者インフルエンザを秩父郡市外の医療機関で希望する場合は、保健センターで予診票をお受け取りください。

## ○インフルエンザ予防接種指定医療機関の追加

・久喜医院（道生町7-5 ☎23-6161）

## ○高齢者肺炎球菌（23価）予防接種にかかる費用の一部を助成しています

対象年齢、接種期間、受け方等は、健康カレンダーをご覧ください。

## ○高齢者肺炎球菌（23価）予防接種指定医療機関の追加

・つむぎ診療所（寺尾1404 ☎24-5551）

## ○医療機関名の変更のお知らせ

・荻原医院（横瀬町）→ヨコゼ診療所

## ♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いいたします。

とき	実施時間	ところ（主催団体）
10月21日(水)	9:30～11:30	埼玉県秩父警察署（同）
	13:30～16:30	秩父市立病院（秩父郡市薬剤師会）
11月4日(水)	10:00～11:00	株式会社ナチュラルファームシティ農園ホテル（同）
	13:00～14:30	埼玉県秩父農林振興センター（同）

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくか☎をご確認ください。



健康カレンダー



秩父市☎