



大切な家族と一緒に**未来**を守るため  
「**検診**」の時間とれますか？



～がんにならないために～

## 西条市がん対策推進条例

西条市では、市民一人一人が、がんを正しく知り、がんの予防および早期発見に努めるとともに、適切な医療および支援により、がん患者等が地域で安心して暮らしていけるよう、令和3年4月1日に「西条市がん対策推進条例」が施行されました。

市民ががんになり患したとしても、自分らしく暮らすことができる社会の実現を目指しています。

「がんサポート情報Saijo」では、西条市のがん予防への取り組みをまとめています。

「**今**」はじめよう 小さな**1**歩



お問合せ先

西条市役所 健康医療推進課(中央保健センター)

TEL 0897-52-1215(直通)

〒793-0041 西条市神拝甲324番地2 西条市総合福祉センター2階

アンケートのお願い

よりよい冊子にしていきたい  
に皆様の声をお寄せください。



# 健康づくり



食事・運動・休養などの生活習慣を改善することが、がんを予防する第一歩になります。保健センターでは、食生活の改善や運動を始めたい方、健康づくりを学びたい方に向けて、きっかけづくりになる教室や講座をしています。

管理栄養士から、栄養のお話を聞き、普段の食事でも取り入れやすいレシピを一緒に作ります。



栄養講座



## 運動講座



運動指導士から、家庭でできる簡単ストレッチや正しい歩き方を実践しながら、学べます。

専門的な講師から、休養、心の健康、運動等知りたい内容の教室を身近な場所で、受けられます。



## 出前講座



専門的な講師から、がん予防や生活習慣病予防についてのお話を聞けます。

その他の講座

# 健康診査・がん検診を受ける



メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病、がん等の疾病を早期発見、早期治療するために健康診断を実施しています。まずはあなたが受けられるけんしんをチェック！詳しい内容や地区別スケジュールは、けんしんガイドをご覧ください。



健康診査は18歳から受けられます！



## 健康診査

問診や診察、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査などさまざま！

40歳以上は無料の検診が多い！  
グループ健診のご案内

## 胃がん検診

飲みやすくなったバリウムでの検査！



## 大腸がん検診

自宅ですんなり便を提出するだけ！

## 肺がん検診

肺全体をエックス線で撮影します！  
時間は数分で痛みなし！

## 乳がん検診



30～39歳の女性は乳エコー、40歳以上の女性はマンモグラフィ検査が対象！ ※2年に1度の間隔で

## 子宮頸がん検診

視診、内診、細胞診で検査！

## 相談できる



## 定例健康栄養相談 (保健センター)



保健師、管理栄養士による健康相談を実施しています。「健診を受診したけど数値の見方が分からない」「食生活で気をつけたいことは何だろう」など、一人ひとりの健康状態に応じた生活習慣のアドバイスを行っています。

相談日程はこちら

各保健センターで、実施中！（予約制）  
予約外でも随時相談できます！



講座情報は随時広報に掲載中

