



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？



～がん予防とがんに負けない体づくり～

「**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

R7.10月発行

アンケートのお願い

よりよい冊子にしていくな
ために皆様の声をお寄せください。



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。

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. ウィ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



出典：公益財団法人がん研究振興財団 がんを防ぐための新12か条

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保健センターで健康診断を実施しています。

詳しい内容や対象・日程等は、けんしんガイドをご覧ください。

西条市
けんしんガイド



健診の種類	検査内容
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
胃がん検診	バリウムを飲んだ後、X線で胃の中の粘膜を観察します。
肺がん検診	肺全体をエックス線で撮影します。
大腸がん検診	便を採取し、混入している血液を検出します。
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です。
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞をブラシで採取し、検査を行います。
前立腺がん検診	血液検査で血液内のPSA値を測定します。

※他にも実施している検査があります。詳しくはけんしんガイドをご覧ください。

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。



詳しくはこちら

栄養講座

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



運動教室

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。



その他の講座

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。
各保健センターで開催しております。
市内の団体へ出前講座も実施中！



定例健康相談

相談日程はこちら



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。
各保健センターで開催しております。