



大切な家族と一緒に未来を守るために  
「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 西条市神押甲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くよう、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。

市民ががんに罹患したとしても、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

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 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の方、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  
[QRコード](#)

### 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と一緒に作ります。



### 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  
[QRコード](#)

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ぬ」、「食生活で気をつけたらいいことは何だろう」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。