



北部ふれあい保健センターだより

H28年5月号

発行

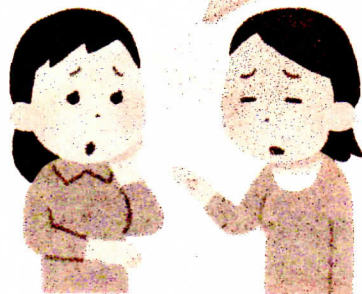
北部ふれあい保健センター
岐阜市八代1丁目 11-13
(北部コミュニティセンター内)
TEL:058-210-1501

友人に誘われて、
がん検診を受診
しました。

芸能人ががんになったというニュー
ースをみて、怖くなって、がん検診
を受けることにしました。

今年40歳。
節目がん検診の案内が
きたので、はじめて受診
しました。

がん検診で早期がんがみ
つかりました。治療も短期
間で済み、すっかり元気
になりました。



主人がヘビースモーカー
なので、身体のこと心配
です。

北部地域でもがん検診を行っています！

詳細は、自治会を通じて配られる「がん・結核検診のご案内」や「広報ぎふ」等でご確認ください。



40歳以上の人は、肺がん検診の会場で、
かくたん細胞診検査（料金510円、3日間連続して、たんが出る人）と
大腸がん検診（料金200円）の申込ができます。

部位	検査方法	事前申込	料金	受診の目安	対象者
肺	胸部エックス線撮影	不要	無料	1年に1回	20歳以上
胃	バリウムを飲み、 胃部エックス線撮影	各市民健康 センター	920円	1年に1回	40歳以上
乳房	視触診 乳房エックス線撮影		1,230円	2年に1回	40歳以上の女性

20歳以上の女性の皆さん 「子宮がん検診」は、岐阜市内の指定医療機関で受診できます。

※生活保護世帯の人は、検診料が無料です。受診される前に市民健康センターへお問い合わせください。

※がん検診の対象は無症状の人です。何か自覚症状のある人は、まずは医療機関を受診することを
おすすめします。

「がん」をテーマに健康な生活習慣を地域で考える取り組み～鷺山地区～

バランスのとれた食事

適度な運動



鷺山健康講座

正しい知識



～某地区の役員Tさんの体験から～

日頃、Tさんは、地域の健康づくりに欠かせない存在として活躍しています。頑固な便秘に悩まされていたので、まずはかかりつけの医療機関を受診。その後総合病院を紹介され、検査をすることになりました。

すると・・・思っても見ない「大腸がん」という結果でした。幸いすぐに治療され、今は元気になって、役員復帰！！

自らの体験をもとに、健康の大切さを実感し、地域ぐるみで健康を考える機会をつくられています。

～がんを予防する生活～

- ① タバコは吸わない
- ② 他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- 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 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイ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



問い合わせ先

北部ふれあい保健センター（北部コミュニティセンター内）

☎058-210-1501

火～金曜日（祝日・コミセン休館日等を除く）9:00～17:30

訪問や事業のため不在にする場合がありますが、14:00～16:00は在室しております。

健康に関する相談をお受けしています！
お気軽にどうぞ。