令和 5 年度 **ウエルネス通信**

12月号

がん検診へ行こう!

がんは早期発見・早期治療が重要!!

がん検診は症状のない人が対象です。

症状がある場合は、かかりつけ医に 早めに相談しましょう。

厚生労働省が指針で勧める5つのがん検診

肺がん検診

胃がん検診

大腸がん検診

乳がん検診

子宮頸がん検診













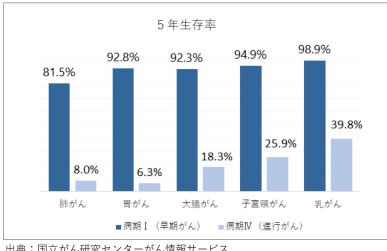
胸部レントゲン撮影

胃部エックス線検査

便潜血検査

視触診 マンモグラフィ検査

内診、細胞診



健康な人で病気の症状がない人は、 がんがあっても、早期がんである ことがほとんどです。

がんが早期で見つかった場合と、 進行した状態で見つかった場合では、 5年生存率に大きな差が出ます。

出典:国立がん研究センターがん情報サービス 「がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書」2014-2015年5年生存率

がんは日本人の死亡原因の第1位です。 日本人の2人に1人はがんに罹り、 3人に1人はがんで亡くなると言われています。





令和5年度前橋市健診(検診) 受診シール封筒

市ホームページ (がん検診)

※職場等でがん検診を受ける機会のない方は、前橋市のがん検診をご利用ください

大切な命を守る為に、定期的にがん検診を受けましょう!

今知りたい「受動喫煙」のこと

「たばこ臭い」と思ったら、それは受動喫煙です。

受動喫煙には、肺がん、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、乳幼児突然死症候群など多数の健康被害が 報告されています。

一次喫煙









最近では、直接的な受動喫煙(二次喫煙)だけでなく、間接的な受動喫煙(三次喫煙) の影響が注目されています。住宅や車内での喫煙により床や壁・シートに付着した有害 成分が、子どもの手から口に運ばれることでばく露される危険性が指摘されています。



また、喫煙者の吐く息からは喫煙後も45分間有害な物質が出続けてい るといわれています。「ベランダで吸ったから大丈夫」「換気扇の下 で吸ったから大丈夫」は危険です。

加熱式たばこも、立派なたばこです。加熱式たばこ でも受動喫煙は起こります。「加熱式なら大丈夫」 という考えは絶対にやめてください。

あなたやあなたの家族が、発がん成分 入りのものを飲んでいるとしたら、 あなたは、どうしますか?



あなたの一歩を応援します。 禁煙チャレンジ塾開催中

詳しくはこちら→ (市HP)



、締切せまる!/

動く人のニューイヤーウオーラ

参加グループ 募集!

対 象

前橋市内の事業所3~7人で1グループ。同事業所、複数グループ参加OK。

申込期間 取組期間 令和5年11月1日~<u>12月25日</u>

令和6年 1月1日~ 1月31日

参加方法



下記の二次元コードよりアプリをインストール。 初期設定後、アプリ内でグループを作成。

詳細は裏面へ。

AndroidはGoogle Fit、 **ロジャ**ロ IOSはヘルスケアが必要 となります。一部機種は 対応しておりません。

Android版

iPhone版

電子申請で申込み



事業所名•住所• 参加グループ名・ 人数を入力 # ぐんま電子中請システム

3 元旦からウオーキング開始

イベント詳細(市HP)



歩数によって 抽選で景品



問い合わせ先(TEL)027-220-5708 主催:前橋市健康増進課