

がん検診を受けよう、がんを予防しよう。



誰でもがんになる可能性があります。まずは、がん検診を受けて、がんを発症していないか確認することから始めましょう。また、がんの予防は健康習慣の実践でできることがたくさんあります。さらに、イベントでがんや健康づくり、食生活の改善に関する知識を学ぶこともできます。

☎健康推進課 ☎725・5178 (ただし、総合健康づくりフェアと町田市食育フェアを除く)

がん検診で早期発見!

がん検診を受けて早期発見・適切な治療を行うことや、がんの原因となる感染を確認することが大切です。勤務先等で受ける機会のない方は、市のがん検診を少ない自己負担で受けることができます。

実施医療機関等の詳細は、町田市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。市役所代表(☎722・3111)へお問い合わせ下さい。



検診種類	乳がん検診	子宮頸がん検診	大腸がん検診	胃がんリスク検診(ABC検診)	前立腺がん検診
対象※	40歳以上の女性で偶数年齢の方	20歳以上の女性	40歳以上の方	35歳以上で初めて受ける方	50～70歳の男性
内容	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	視診、内診、細胞診	免疫便潜血検査2日法	血液検査	血液検査
期間	2019年3月31日まで		2019年2月28日まで		2019年3月31日まで
自己負担金	2000円	1000円	800円	800円	1000円
受診方法	実施医療機関に直接申し込み				

※2019年3月31日時点の年齢

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります!

日ごろの生活習慣を改善しましょう。

1 禁煙する

2 節酒する

3 食生活を見直す

Point
減塩する! 野菜・果物不足にならない!

4 身体を動かす

5 適正体重を維持する

Point
太りすぎもやせすぎもダメ!

出典/国立がん研究センターがん情報サービス

イベントをきっかけに健康づくり、食生活の改善

乳がん予防月間

ピンクリボン in東京・町田市2018

東京都と共催です。ブース出展では、乳がん視触診モデルの体験、大腸がんクイズラリー等があります。



また、専門医による講演や乳がん経験者を交えたトークショーも行います。会場をご覧になった方には、グッズ(上記写真)をプレゼントします。

☐ **10月28日(日)**
午前10時～午後1時30分
場 町田市民フォーラム3階ホール・視聴覚室



市HP **ピンクリボン** 検索

市庁舎をピンクにライトアップ!

10月の毎週水曜日、午後6時30分～9時

金森図書館で特集コーナー開設!

10月31日まで、がん関連図書を紹介

総合健康づくりフェア

今日から行動、もっと健康

子どもから高齢者まで参加できます。測定・体験・相談を通して、自分に合った健康づくりのヒントを得ることができます。

☐ **11月11日(日)** 午前10時～午後3時30分(開会式は午前9時45分から)
場 ぽぽぽ町田
問 健康推進課 ☎724・4236



簡単健康チェック!

さまざまな測定機器で、体脂肪率・骨量・血管年齢などをチェックします。



がんを知る展

がんに関するパネルや映像、がん模型を使って、最新情報を紹介します。

健康増進トレーニング体験会 ASVペスカドーラ町田

プロフットサルのチームトレーナーが、体幹トレーニングを教えます。



市HP **健康フェア** 検索

町田市食育フェア

「食育」をテーマに、普段の食生活に役立つ知識などを体験しながら身に付けることができます。講演や試食・体験ブースなど、家族みんなで参加できます。

☐ **11月11日(日)** 午前10時～午後3時
場 町田市民フォーラム3階
問 保健予防課 ☎722・7996



講演会「忙しい人のための野菜をおいしく食べきる方法」



野菜ソムリエの大江加代氏による講演です。おいしい野菜ポタージュの試食もあります。
時間 午後1時～2時30分 定180人(申し込み順) ☐10月16日正午～31日にイベントダイヤル(☎724・5656)またはイベントシステムコード181016Dへ。

いいことふくらむ まちだすいとん

町田産の野菜を使った「まちだすいとん」を300食(先着順)提供します。
時間 午前11時から(無くなり次第終了)

親子で知ろう 食育体験

減塩を考えただしのとり方を学んで、試飲します。



市HP **食育フェア** 検索

「健康づくりに向けた包括的連携に関する協定」を締結

市では、がん検診受診率の向上及び生活習慣病の予防促進に向けて、製薬会社が持つ病気に関する知見を生かすため、10月1日に協和発酵キリン(株)東京支店、中外製薬(株)とそれぞれ協定を締結しました。今後、講演会・イベントへのご協力をいただき、民間企業のノウハウを活用した取り組みを実施していきます。

