

# がん検診を受けよう！集中キャンペーン

愛する  
家族への  
贈りもの

## がん検診

10月1日

10月31日  
の営業日

日本人の**死因第1位**は「がん」です。日本は、人口比における"がん"の死亡割合が世界でも突出して高く、その実態は世界一のがん大国といっても過言ではありません。今や国民の**2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代**です。

**がんの死亡率を減少させることができる確実な方法が「がん検診」**です。**症状が出る前**に見つけることがポイントといえます。正しい知識を持ってがん検診を受診しましょう。

## キャンペーン期間中の催し

### がんとがん検診の 情報展示コーナー

がんの基礎知識やがん検診の情報を展示しています。パンフレットはご自由にお持ち帰りください。

2階 待合室



無料

当センター運動指導士による

### “免疫カアップにつながるストレッチ”体験

免疫力を向上させる体操を覚えて、日常生活に取り入れましょう。

9:30~10:00

10:30~11:00

11:30~12:00

別館3階 トレーニングルームにて



無料

### 乳がん自己触診法の紹介

乳がんの約5割は自己触診をきっかけに発見されています（「乳がんに関する3万人女性の意識調査」より）。自己触診法と実際の乳がん（しこり）の感触を体験してみませんか。（対象を女性に限定させていただきます）

期間 10月18日~28日  
(10:00・11:00)

場所 3階  
婦人科待合室



無料

### 当センター保健師による がん検診のコーディネートコーナー

あなたに適するがん検診をご提案します。本日の健診にセットできるものやお得な受け方もお調べします。

コーナーご利用の方先着30名様に  
「大腸がん撲滅トイレットペーパー」プレゼント

期間 10月12~14・17・18日  
(8:30~9:30)

場所 2階 受付横



無料

### 当センター管理栄養士による がん予防のための“抗酸化スムージー”試飲

がん予防に効果が期待できる食材を用いたスムージー（レシピ付）

期間 毎週木曜  
10月6日・13日・20日・27日  
10:30・11:00  
各回先着20名様

場所 1階レストラン  
「オアシス」前



### 感染症によるがん、感染検査を！

9月26日付 大分合同新聞掲載の県内『地域がん登録』2012年データによると、「大分県は全国に比べ肝臓・肺がんを発症する人が多い」ことが判明。肝臓がんの8割は肝炎ウイルスの感染者から発生するとの報告も。同じく感染症由来のがんにはヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、ピロリ菌による胃がんも。

感染していても早期に治療や適切な経過観察をはじめると発症や進行を防げるがん。そのためには**早め**に**感染の有無を調べておくことが大切**です。検査をご希望の方は保健師へご相談ください。

# 食生活でがん予防

日本人の死亡原因のトップは「がん」であり、がんの予防のためには禁煙や身体活動などの健康的な生活習慣の実践が重要です。

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」では以下のような食生活ががんになるリスクを下げる大きな要因として挙げられています。

## 減塩する

食塩及び高塩分食品は胃がんリスクを上げます

1日あたりの食塩摂取量の目安

男性 8g 未満

女性 7g 未満

## 野菜・果物をとる

野菜・果物は食道や胃などのがんリスクを下げます

1日あたりの摂取量の目安

野菜 350g

果物 200g

## 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

熱い飲食物の摂取は食道がんリスクを上げます

口腔内や食道の粘膜を傷付けない熱さで食べる

## 節酒する

飲酒によりがん全体のリスクが上がります

1日の適量



1合

0.6合

500ml

60ml

200ml

## 適正体重を維持する

肥満は乳房(閉経後)、大腸、肝がんのリスクを上げ、やせすぎもがんのリスクを上げます

BMI 値 = 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

男性:21~27、女性:21~25

食事は偏らず、バランスよくとる

## アボカドと豆乳の抗酸化スムージー



### 材料 (コップ4杯分)

アボカド 1/4 個  
小松菜 1 株  
無調整豆乳 300ml  
バナナ 1 本  
リンゴ 1/4 個  
氷 5 個程度  
かぼす果汁 お好み

### 作り方

- ※ 事前にバナナを凍らせておく
1. 材料を適当な大きさに切る
  2. ミキサーに小松菜、りんごを先に入れ、残りの材料を入れて攪拌する

コップ1杯あたり

ビタミンA : 366 μg    ビタミンC : 10mg

ビタミンE : 0.7mg    大豆イソフラボン : 19mg

ビタミンA・C・Eや大豆イソフラボンは抗酸化作用が強く、がん予防には欠かせない栄養素です。これらを多く含む小松菜や豆乳に加え、ビタミンEが豊富で抗がん作用の強いファイトケミカル(ルチン・カロチノイド)を多く含むアボカドを用いて、スムージーを作ってみました。

# 免疫力アップにつながるストレッチ体操

# 7動作

『国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ』によると、男女とも、身体活動の種類によらず、全体的に良く動いている人の方が、がんにかかるリスクは低くなったという事です。

したがって、免疫力を高めるためには、動きやすいからだを維持する必要があり、これには、全身の血行を改善する事がとても重要になります。

血行が悪くなると、体の隅々まで栄養や酸素がいかなくなり、免疫力が低下してしまう可能性があるからです。

”免疫力アップにつながるストレッチ体操”は、硬くなった筋肉をほぐし、血液循環を促進させるので、免疫力の向上に期待がもてます。



870-1190  
大分市宮崎1415番地  
Tel番号 097(569)2211

## 大分県地域成人病検診センター

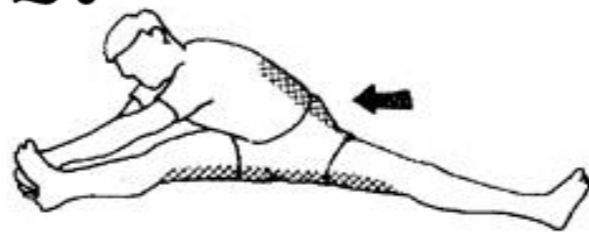
※ 本資料の著作権は大分県地域成人病検診センターが保有しています  
無断での複製は禁止します

1.



膝を伸ばし、つま先を立て腰を起点にして上体を曲げ15~20秒間保持します。この時腰が浮いたり、腰が丸くなったり、頭を下げないように注意す

2.



開脚して座り、上体を斜め前方へ倒し、これを左右10~20秒間保持する。この時、視線は足の先をみる。

3.



両手の指を組み、そして胸を張りアゴを引き締め、腕を上げて10~20秒間保持する。

4.



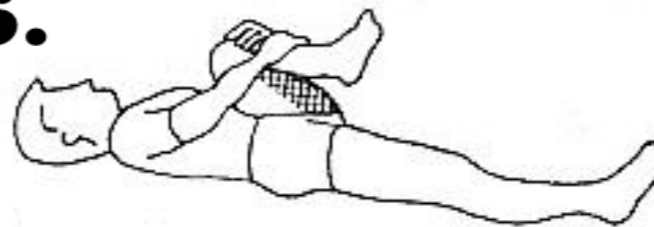
両腕を頭上に上げ、片方の肘を反対の手でつかみ、肘を頭の後方にゆっくり引きながら（左右行う）10~20秒間保持する。（肘をつかめない時は、手首をもってもよい。）

5.



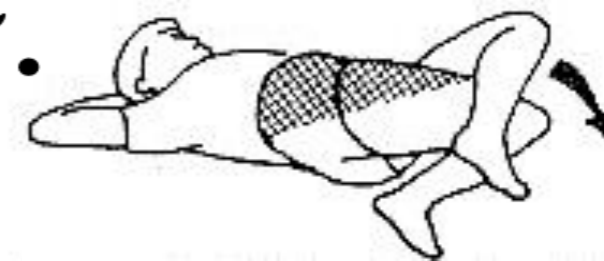
両脚、両腕を伸ばして上向きに寝る。足先から指先まで徐々に伸ばし、5~10秒程度保持する。これを3~5回繰り返す。

6.



左脚の膝を曲げて、両手がかかえ、胸に引きつける。右脚は、かかとを突き出すようにして伸ばし、20~30秒間保持する。

7.



両膝を立てる。頭の後ろで手を組む。左脚を右脚の上におき、ヒップの側面に沿って、右脚を床の方向に左脚で引きつける。この時、上背部、阿多のも後面、肩は床につけたまま30秒間保持する。