

がつけんこう
10月健康だより

たいせつ じしん まわ たいせつ ひと いのち まも
大切なご自身や、周りの大切な人の命を守るために

けんしん う
『がん検診』を受けましょう！



みづか びょうき
がんは身近な病気です

にほんじん ふたり ひとり いっしょう なん
日本人の2人に1人は一生のうち何らかの「がん」になるといわれています。

よっかいちし しぼうげんいん
四日市市では、令和6年度の死亡原因の約25%が「がん」によるものです。



よっかいちし つぎ けんしん し じぎょう じっし
四日市市では、次の検診を市の事業として実施しています。

けんしん しゅるい 検診の種類	けんさほうほう 検査方法
い がん けんしん 胃がん検診	い ぶ せんけんさ または い ない し きょうけんさ (いってい ねんれい ひと) 胃部X線検査 または 胃内視鏡検査 (一定の年齢の人)
だいちょう がん けんしん 大腸がん検診	べん せんけつ けんさ 便潜血検査
はい がん けんしん 肺がん検診	きょうぶ せんけんさ 胸部X線検査
しきゅうけい がん けんしん 子宮頸がん検診	しきゅうけい がい さいぼうしん ☆一定の年齢の人に対しては、同時に 子宮頸部の細胞診 HPV検査 (ヒトパピローマウイルス検査) も実施
にゅう がん けんしん 乳がん検診	まんもぐらふぃ (にゅうぼう せんけんさ) または エコー (にゅうぼうちょうおんぱけんさ) マンモグラフィ (乳房X線検査) または エコー (乳房超音波検査)

もうしこみほうほう
申込方法



こちらからも
かんたん もうしこみ
簡単にお申込みいただけます



★ インターネット

し まどぐち ちくしめん けんこう か
★ 市の窓口 (地区市民センター、健康づくり課など)

もうしこみ
【申込フォーム】

★ はがき・ファックス

じゅしんたいしやうねんれい じゅしんばしよ もうしこみほうほう こうほう がつげじゅんごう どうじはいふ
受診対象年齢や受診場所、申込方法などについては、広報よっかいち4月下旬号と同時配布の
「令和8年度がん検診のお知らせ」をご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

と あ さき よっかいちし けんこう か けんしん よほうせっしゅかり でんわ
問い合わせ先：四日市市 健康づくり課 健診・予防接種係 電話：059-354-8282

科学的根拠に基づく ^{よぼうほう}がん予防法 (5 + 1)

たばこ

食生活

体重

お酒

身体活動

感染

^{きんえん}禁煙

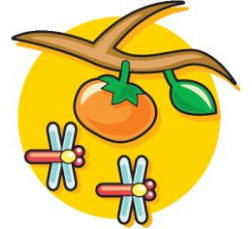
たばこは吸わない
たばこの煙をできるだけ避ける

^{てきせいたいじゅう}適正体重の維持

体重 (BMI) は適切な範囲内にする
男性・女性ともに BIM 21~25

^{しょくせいかつ}食生活の見直し

減塩する
野菜と果物を食べる
熱い飲み物や食べ物は
冷ましてから食べる



^{せつしゅ}節酒

飲酒をひかえる

^{からだ うご}身体を動かす

日常生活を
活動的に過ごす



^{かんせんたいさく}感染対策

感染の検査や予防接種を受ける
※肝炎ウイルス、ヘリコバクターピロリ、
ヒトパピローマウイルス

スマートフォンアプリで

たの
楽しく

^{けんこう}健康づくり



四日市市では、スマートフォンアプリ「スポーツタウン WALKER」を活用して、
皆さまの健康づくりをサポートします！毎日の歩数の確認やアプリを使ったウォーキング
イベントへの参加など、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

アプリのインストールはこちらから



こにゅうどうくん バーチャルウォーク

アプリ上の仮想コースで市内を巡り、バーチャルウォークを楽しむことができます。

開催期間: 11月1日(日)~11月30日(月)

対象: 18歳以上の市内在住・在勤・在学の人

参加無料



🎁 スンプラリーを達成した人の中から抽選で、完歩賞を進呈します！

お問い合わせ先・発行 四日市市役所 健康づくり課 電話059-354-8291