

# がん検診 誰でもできるがん予防

問合せ

保健予防課 (がん予防・健康づくりセンター) ☎内線416

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで命を落としています。対象者には「がん検診のお知らせ」(右写真)を誕生月のおおむね1か月前に送付しています。各検査の所要時間は、10分程度です。がんの早期発見のため、自覚症状がなくても検診を受けましょう。



## 検診の種類

### ●胃がん検診

内容 バリウムを飲んでX線検査  
対象 35歳以上の方



### ●肺がん検診

内容 胸部X線撮影、<sup>痰</sup>喀痰検査  
対象 40歳以上の方



### ●大腸がん検診

内容 自宅で便を採取し、提出  
対象 40歳以上の方

### ●乳がん検診

内容 視触診、乳房X線撮影  
対象 40歳以上の女性(2年に1回)

### ●子宮頸がん検診

内容 診察、細胞診  
対象 20歳以上の女性(2年に1回)



会場

荒川区がん予防・健康づくりセンター

受付方法

- ①申し込み…「がん検診のお知らせ」に同封されているはがきに、希望日等を記入して返送してください。後日、受診券を郵送します
- ②受診…受診券の裏面に必要事項を記入し、がん予防・健康づくりセンターへ持参してください
- ③結果…受診してから約1か月後、郵送でお知らせします

# ロコモ予防で健康寿命をのばしましょう

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、骨・関節・筋肉等の体を支えたり動かしたりする運動器の衰えにより、立つ・歩く等の移動機能が低下した状態を言います。

問合せ 健康推進課 ☎内線432

## 「ロコモ」は40代から発症するおそれがあります

筋肉量は40代で17歳ごろの70%に減少します。特に、足腰の筋肉は衰えやすいと言われており、何もしないでいるとロコモにつながるおそれがあります。

こんな状態は要注意!

## 7つのロコチェック

一つでもあてはまるとロコモの危険性があります。

- ① 片足立ちで靴下はけない
- ② 15分くらい続けて歩けない
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④ 布団の上げ下げや、掃除機がけが困難
- ⑤ 2kg(1ℓの牛乳パック2個)程度の買い物をして持ち帰ることが困難
- ⑥ 階段を上るのに手すりが必要
- ⑦ 家の中でつまずいたり滑ったりする

## 食事で骨と筋肉を丈夫にしましょう

骨と筋肉は、材料となる「栄養素」が不足すると強くなりません。特にたんぱく質とカルシウムは過不足なくとるようにしましょう。毎日3食しっかり食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 暮らしに運動習慣を取り入れましょう

日常の動作を一工夫すると軽い運動になります。無理せず1日合計30分くらいを目安に続けましょう。

- 歯磨き・食器洗いのにきに片脚立ち
- 買い物帰りに、荷物を両手に持って腕の曲げ伸ばし
- 電車・バスでは座らないで立つ
- エレベーターに乗らず、階段を使う
- 腕を大きく振って大股で歩く
- 座るときは、背筋を伸ばして軽く腹筋に力を入れる

# ノロウイルスに注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生は、12月中旬頃にピークとなる傾向があります。ノロウイルスの特徴を知って、予防しましょう。

問合せ 保健予防課 ☎内線430

## 感染経路と症状

ノロウイルスに汚染された食品を介しての感染と、便やおう吐物に接触した手を介しての感染があります。

主な症状は、吐き気・おう吐・腹痛・下痢等です。通常3日程度で回復しますが、おう吐や下痢による脱水に注意が必要です。

## 予防方法

### ▶手洗いの徹底

日常の手洗いを確実にすることが最も効果的な方法です。特に、調理の前と食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。

### ▶体調管理と身だしなみ

ノロウイルスに感染した調理人により食品が汚染され、食中毒を起こす事例が増えています。自分が汚染源とならないように、日頃から体調を管理しましょう。また、清潔な服装で、マスク・エプロン等を着用し、食品に触れるのは、最小限にしましょう。

### ▶食品の十分な加熱

中心部まで85℃以上・90秒間以上の加熱をすることでノロウイルスの感染能力はなくなります。

### ▶調理器具の消毒

まな板やざる等の調理器具は、食器用洗剤で充分洗浄し、熱湯や塩素系消毒液(右表参照)で消毒しましょう。



## 感染を広げないために

### ▶おう吐物の適切な処理

換気をし、処理をする人は使い捨てのエプロン・手袋・マスクを着用してペーパータオル等で静かに拭き取ります。その後、塩素系消毒液(下表参照)で浸すように床を消毒します。

おう吐物は遠くまで飛び散るので、その場から半径2m程度と広く消毒し、処理後は必ずせっけんで手を洗いましょう。

感染した人が触った可能性のあるトイレの水洗レバー、ドアノブ等も塩素系消毒液で拭き、使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して燃やすごみとして処分しましょう。

### ▶衣類や寝具類等の消毒

衣類や寝具類が汚染された場合は、付着した便やおう吐物を取り除き、塩素系消毒液に30~60分間つけるか、熱湯に90秒間以上つけ、他の洗濯物とは別に洗濯します。

### ◆塩素系消毒液の作り方

各製品の使用方法・使用上の注意を確認のうえ作ってください。

	作り方	使用用途
0.1%消毒液	水300mlに台所用漂白剤5ml	おう吐物・ふん便で汚れた便座・床等の消毒
0.02%消毒液	水1500mlに台所用漂白剤5ml	調理器具・トイレのドアノブ・衣類等の消毒

※次亜塩素酸ナトリウム6%の原液を利用した場合