



まちの保健室 ニュース

令和3年度第3号
令和3年9月1日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子

9月はがん征圧月間 年に一度は検診を受けましょう



皆さん、がん検診を定期的に受けていますか？

「今年はいいかな。」「自分はがんにならないだろう。」など、何となく検診を受けずに過ごしてはいませんか？

今、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。2人に1人といえば、今、隣にいる誰かと自分のどちらかが、将来がんになるということなのです。とても身近な病気です。

5つの健康習慣

- ・禁煙する
- ・節酒する
- ・食生活を見直す
- ・身体を動かす
- ・適正体重を維持する



いばらき みんなのがん相談室です。
キャラクターきくちゃんからのお知らせ

茨城県看護協会では、茨城県の委託を受け「がん」に関する様々な相談を専門の職員がお受けしています。

例：一番どのがん検診を受けたいの？

どんなところで受けられるの？

どんな病院がいいの？

など等なんでも結構です。お電話ください。

あいにく

☎029-222-1219

平日9時～16時にお待ちしています。



自分に献身♡がん検診

いばらき みんなのがん相談室



9月は健康増進普及月間& 食生活改善普及月間

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～



- 1 適度な運動をこころがけましょう。
- 2 ストレスを溜めないで、リフレッシュ。
- 3 食事の種類を理解し自己管理しましょう。
- 4 病気の原因を知りましょう。

1. 毎日プラス10分の身体活動
2. 1日あと70gの野菜をプラス
3. 禁煙でたばこの煙をマイナス
4. 健診(検診)で定期チェック

まちの保健室からの至急連絡

国の緊急事態宣言の発令を受け、9/12(日)まで各公共施設は利用停止となっております。それに伴い看護協会主催の「日本列島縦断の旅「Y・Yウォーキング」の講習会は、

宣言解除の場合 : 予定通り9/21(火)実施

宣言延長の場合 : 講習会日程を延期とし、改めて申込者に連絡いたしますので、歩数の記録をしておいてください。

なお、Y・Yウォーキングは予定通り実施いたしますので、個人で・ご家族で・お友達で・・・申込をお待ちしております。



身体やこころの悩みは「なんでも健康相談」へ

090 - 2236 - 7374

毎週(水)(木)9:30~16:30 担当: 保健師 中山 友子