



※本庁・各総合支所はその地区が対象となります。

北上総合支所 北上保健センター ☎67-2301

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
10日(休)	三種混合予防接種	13:30～14:00	第1期追加接種1回が必要な人 ・H16年4月～H17年2月生まれ 第1期初回接種3回が必要な人 ・H17年3月～H17年12月生まれ 追加・初回接種とも生後90か月までに接種を受けていない人	北上保健センター
18日(休)	B C G 予防接種	13:30～14:00	・H17年12月～H18年1月生まれ ・生後6か月までに接種を受けていない人	
30日(火)	1歳6か月児健診	12:30～12:40	H16年8月～H16年11月生まれ	

牡鹿総合支所 保健福祉課 ☎45-2113

とき	内 容	時 間	対 象	会 場
10日(休)	精神回復者会(若葉会)	10:00～13:30	希望される方	牡鹿保健福祉センター (清優館)
	ダンベル体操	13:30～15:00		
11日(休) 12日(金)	子宮がん検診	通知をご覧ください	20歳以上の女性	
26日(金)	離乳食教室	10:00～12:30	3か月～おおむね1歳半の子どもをもつ親および希望される方	

※子宮がん検診 ・料金2,000円 ・申し込みをしていない方は、お早めにご連絡ください。
 ※離乳食教室 ・参加を希望される方は、24日(休)までお申し込みください。

石巻保健福祉事務所 (石巻保健所)

とき	内 容	受付時間	会 場	対 象	申し込み・問い合わせ
9日(火) 23日(火)	H I V 検査	13:00～14:00	石巻保健福祉事務所 (石巻保健所)	プライバシーは守ります。 匿名でもかまいません (要予約)	石巻保健福祉事務所 95-1411 (内線352)
9日(火) 23日(火)	骨髄バンク登録*	9:30～11:00		骨髄バンクの登録を受け付けます (要予約)	
22日(月)	引きこもり思春期相談	13:00～16:00		16歳から29歳までの心の問題についての相談 (要予約)	



石巻市立病院

健康コラム

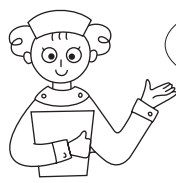
がんを予防するために

がんは生活習慣病の中でも死につながるもつともポピュラーな疾患として認識されています。実際がんの年間死亡者数は約30万人と言われ、これはわが国の全死亡者の約三分の一に当たります。がんは遺伝子の働きの異常によって起ることが明らかになってきており、その異常を促進するのが「遺伝要因」と「環境要因」の一つです。「遺伝要因」とは発がん頻度の高い家系や発がん性物質への感受性が高い体質などの先天的な要因です。一方「環境要因」にはいろいろな生活環境や生活習慣などの後天的なものが関わっており、たとえばそれが喫煙や飲酒だったり、ウイルス感染だったりするわけです。

- 発がんに関わる頻度としては後者がより大きなウェイトを占めており、そうした意味で普段から予防を意識した生活習慣というものが重要です。よくどうしたらがんを予防できるかということを聞かれますが、スタンダードなものとして国立がんセンターから出された「がんを防ぐための十二か条」があります。これはいろいろな疫学的調査から得られたエビデンス科学的根拠にもとづいた勧告です。
- 1 バランスのとれた栄養をとる
 - 2 毎日、変化のある食生活を
 - 3 食べ過ぎは避け、脂肪は控えめに
 - 4 お酒はほどほどに
 - 5 たばこは吸わないように
 - 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
 - 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
 - 8 焦げた部分は避ける
 - 9 かびの生えたものに注意
 - 10 日光に当たりすぎない
 - 11 適度にスポーツをする
 - 12 体を清潔に
- といった内容です。具体的数値目標が示されておらず、いささか曖昧(日本的?)ではありますが、高齢化社会においてがん対策を展開していく上ではこれまでに以上に重要となつてきます。
- もちろんがん死亡を減らすためにはそれだけではなく検診などを通しての早期発見が重要なはいまでもありません。



市立病院 消化器科部長
富永 現



5月の

健康

河北総合支所

保健福祉課 ☎62-2117

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
2日(火)	1歳6か月児健診	12:15~12:45	H16年9月~10月生まれ	河北保健センター
12日(金)	2歳児歯科健診	12:15~12:45	H15年9月~10月生まれ	
16日(火)	子宮がん検診	8:45~10:30	20歳以上の女性	釜谷交流会館
17日(水)~19日(金)	子宮がん検診	8:45~10:30 12:30~13:15	20歳以上の女性	ビッグバン
23日(火)	子育てと心の相談会	13:30~15:00	一般市民	河北保健センター
26日(金)・29日(月)	三種混合予防接種	13:10~14:00	H17年4月~H18年1月生まれ	
30日(火)	リハビリ教室	10:00~14:00	脳卒中など後遺症者	
31日(水)	1歳児健診	9:15~ 9:30	H17年4月~5月生まれ	

雄勝総合支所

保健福祉課 ☎57-3611

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
8日(月)	心の悩み相談日	13:00~15:00	心の悩みがある方	母子健康センター
9日(火)~19日(金) ※13日(土)・14日(日) を除く	胃がん検診	個別通知	30歳以上(平成19年3月31日現在)で申し込みをされた方。また、申し込みをされていない方でも対象となる方は受検できますので保健福祉課までお問い合わせください。	各地区会場
17日(水)	BCG予防接種	13:00~13:30	生後3か月~6か月未満児	雄勝病院
23日(火)	3歳児健康診査	13:00~	対象者には、問診票を送付します。	母子健康センター

河南総合支所

保健福祉課 ☎72-2094

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
11日(木)	3~4か月児健診	12:45~13:00	H18年1月生まれ	河南母子健康センター
18日(木)	1歳児よちよち相談	9:15~ 9:30	H17年3月・4月生まれ	
30日(火)	三種混合予防接種	13:00~13:30	H17年6月生まれ~12月生まれ	
31日(水)	麻疹・風しん混合予防接種	13:00~13:30	H17年1月生まれ~4月生まれ	
22日(月)~6月2日(金)	胃がん検診	30歳以上の男女	詳細については問診票などをご覧ください。	

桃生総合支所

桃生保健センター ☎76-3360

とき	内 容	受付時間	対 象	会 場
9日(火)	食と健康相談	9:00	どなたでも参加できます	桃生保健センター
11日(木)	3~4か月児健診	個別通知	生後3~4か月児	
12日(金)	ママのほっとティータイム	個別通知	生後1~2か月児の母親	
	育児相談	個別通知	生後7か月児	
	1歳児よちよち相談	個別通知	生後11か月~1歳児	
15日(月)	健康サロン	9:30	どなたでも参加できます。	
16日(火)	こころの健康づくり相談会	9:00	どなたでも参加できます。(要予約)	
26日(金)	3歳児健康診査	12:30	H14年10月~12月生まれ	
31日(水)	ストレスなんでも相談日	9:00	どなたでも参加できます。	

※妊婦健康相談は、毎週月曜日の午後1時から桃生保健センターで開催します。

