



Health

健康づくり

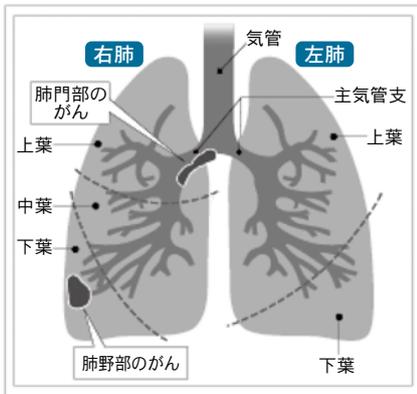
行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

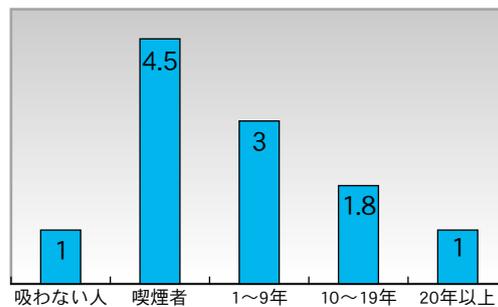
健康つらみ がん予防（3） ～肺がん～

肺がんは、40歳代後半から増加し、年齢が高くなるほど多くなります。肺がんが発生する場所は、大きく分けて肺野部（肺の奥の部分）と肺門部（肺の入り口の部分）です。肺の奥の方にできる肺がんは、レントゲン写真でよく発見されます。一方、肺の入り口にできる肺門型のがんはレントゲン写真に映りにくいのですが、痰の細胞検査で早期に発見することができます。特に、50歳以上の重喫煙者の方は肺の入り口の部分のがんにかかる率が高いので、胸部レントゲン撮影と喀痰検査（市の健診では問診で必要とされる方と希望者に実施しています）を行うことをお勧めします。

また、毎日喫煙する人は非喫煙者に比べ、約4.5倍肺がんのリスクが高くなります（グラフ参照）。禁煙に心がけましょう！



禁煙年数と肺がんの関係



タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、肺がんになる確立は4.5倍です。禁煙してから20年以上たつとタバコを吸わない人と同じになります。

平成21年度の総合健診を9月（麻生地区）と1月（北浦・玉造・麻生地区）に実施します。

病気の発見、体の異変を早期に発見するためにも健診を受けましょう！

平成21年度 「けんこう応援教室」参加者募集！！

あなたに合った運動を見つけてみませんか？

- 開催日 9/3・9/10・9/17・9/24・10/1・10/15
10/29・11/12・11/26・12/10・12/24
3/12 <<全12回>>
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 内容 講話・ストレッチ・筋トレ・道具を使った筋トレ
ウォーキング・チェアエクササイズ等
- 対象者 行方市在住
健康づくりに関心がある64歳までの方
原則、毎回参加できる方
- 会場 玉造保健センター等
- 講師 健康運動指導士 小田 夕子 先生
- 定員 30名 ※定員になりしだい締め切ります。
- 申込期間 平成21年7月15日（水）～7月31日（金）
- 申込方法 電話か来所で申し込んでください。



【お問い合わせ・申し込み先】
行方市健康増進課 特定健診係（地域包括支援センター内）
☎ 0299-55-0114

献血のお知らせ



◇期日 7月14日（火）
◇時間 <午前> 9：30～12：00
<午後> 1：00～ 3：30
◇会場 北浦公民館

◇期日 8月11日（火）
◇時間 <午後> 1：30～ 4：00
◇会場 なめがた地域総合病院

◇期日 9月16日（水）
◇時間 <午前> 9：30～11：30
◇会場 行方市役所玉造庁舎

【問合せ先】 健康増進課
～献血にご協力ください～