

9月はがん征圧月間

日本人は生涯で2人に1人が、がんになると言われています。

がんからいのちを守るためには、リスクを減らすことができる生活習慣とがん検診による早期発見、早期治療が重要です。

1. 禁煙する

- ・たばこを吸わない
- ・たばこの煙を避ける



2. 節酒する

- ・お酒を飲まないことがベスト
- ・飲まない人、飲めない人は無理に飲まない



3. 食生活を見直す

- ・適塩をこころがける
- ・野菜と果物をよく食べる



4. 身体を動かす

- ・適度に運動する



1日あたりの
歩数の目安

成人：8000歩以上
高齢者：6000歩以上

5. 適正体重を維持する

- ・急な体重の増減に注意する
- ・BMI値が男性は23～27、女性は19～25の範囲内を維持する



$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

6. 感染症の検査を受ける

- ・一度は肝炎ウイルスの検査を受ける
- ・機会があればピロリ菌の検査を受ける
- ・小学6年生～高校1年生相当の女子は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける

【参考】 厚生労働省HP (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00004.html)
国立研究開発法人国立がん研究センターHP (https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)、日本対がん協HP

がん患者医療用補正具購入費助成のお知らせ

がん治療に伴う脱毛や乳房の切除により、補正具を購入した方を対象に、費用の一部を助成します。

詳しくは
こちら



申請方法

保健センターへ申請してください。
※申請様式は、町HPからもダウンロードできます。
※申請期限は、補装具を購入した年度の翌年度末です。

必要なもの

- ・補正具の領収書
- ・がん治療受診証明書または治療計画書などがん治療を行ったことが分かる書類
- ・本人確認書類（運転免許証等）
- ・振込先の口座番号がわかるもの

助成対象補正具		県補助上限額	町補助上限額
1. ウィッグ	ウィッグ（附属ネットを含む）またはウィッグと同等の機能がある全頭用のもの	1万5,000円	3万円
2. 乳房補正具（右側・左側）	補正パッド・人工乳房（固定する下着を含む）または補正機能がある下着	1万円	2万円

※県補助は1人あたりそれぞれ1個限り、町補助は1年度にそれぞれ1回まで申請できます。