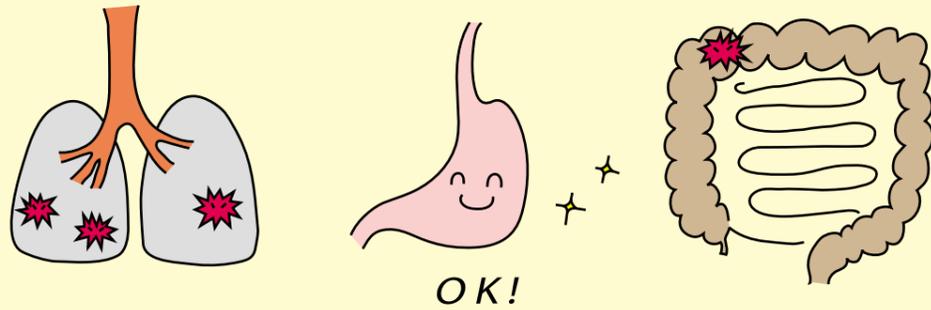


「がん」行動チェック表

年に1回はがん検診で健康チェック!



定期的ながん検診を受けましょう。	
現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> がん検診を受けたことがない。	<input type="checkbox"/> 職場でのがん検診を必ず受ける。 <input type="checkbox"/> 職場で受ける機会のない場合は、市の実施するがん検診を受ける。
<input type="checkbox"/> 自分の体調で気になるところがある。	<input type="checkbox"/> 気になったらすぐ受診する。 <input type="checkbox"/> 気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ薬剤師(薬局)を作る。 <input type="checkbox"/> からだの状態の記録を取るために健康手帳を活用する。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を測り記録する。 <input type="checkbox"/> がん検診のための12か条を守るよう心掛ける。
<input type="checkbox"/> がんを予防したい。	<input type="checkbox"/> ① バランスの取れた栄養をとる。 <input type="checkbox"/> ② 毎日変化のある食生活を。 <input type="checkbox"/> ③ 食べすぎはさけ脂肪は控えめに。 <input type="checkbox"/> ④ お酒はほどほどに。 <input type="checkbox"/> ⑤ たばこは吸わないように。 <input type="checkbox"/> ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。 <input type="checkbox"/> ⑦ 塩辛いものは少なめに熱いものはさましてから。 <input type="checkbox"/> ⑧ 焦げた部分はさける。 <input type="checkbox"/> ⑨ かびの生えたものに注意。 <input type="checkbox"/> ⑩ 日光に当たりすぎない。 <input type="checkbox"/> ⑪ 適度に運動をする。 <input type="checkbox"/> ⑫ からだを清潔に。 (がん予防のための12か条)
<input type="checkbox"/> いつも検診を受け、健康管理に気をつけている。	<input type="checkbox"/> これからも続けていきましょう。

健康づくりは、市民の皆様とともにすすめていきます。

あなたのできること、したいと思うことは見つかりましたか。
健康であるためには、個人の努力だけでなく家庭、地域、行政、関係諸団体などみんなで支え合うことが大切です。ともに手を取り合い、健康づくりをすすめていきましょう。

[推進体制]

