

ほけんセンターだより

がんを遠ざける5つの健康習慣

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われています。がんはひとごとではなく身近な病気です。これまでの研究から、がんの原因は喫煙や飲酒、食事などの日常生活習慣に関わる場合も多く、以下の5つの健康習慣を実践することで、がんになる確率を低くすることが可能です。

しかし、それらを心掛けても、がんに「ならないようにする」ことはできません。定期的ながん検診を受けましょう！！

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



あなたの生活習慣に潜むリスクは？

あなたやあなたの身近な人が健康的な生活をおくるために、チェックしてみませんか。
※秩父市ホームページからもアクセスできます。



今後10年の間に
がんにかかる
リスクがチェック
できます！！



がんリスクチェック (国立がん研究センター予防研究グループ)
(<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>)



子育て支援アプリ
ちちぶっこ

ママ、パパ応援



Information
詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP

予防接種のお知らせ

風しん抗体検査・予防接種 ＜無料クーポン券対象者＞

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は過去に風しんの公的接種を受ける機会がなく、他の年代と比べて抗体保有率が低いといわれています。

対象の方へ風しん抗体検査・予防接種を無料で行う全国的な事業を令和7年3月31日まで延長して実施しています。該当する方には令和4年6月に無料クーポン券を郵送しています。ご自身と周囲の大切な方を感染から守るため、この機会に早めにお受けください。

子育て世代包括支援センター

イヤイヤ期を乗り切るためのヒント

「イヤイヤ期」は子どもの成長する過程で、自己主張が激しくなる2歳前後のことを指します。成長している証拠で喜ばしいことですが、一筋縄でいけなくなり大変さを感じる時期です。

「イヤ」というのは、そのこと自体がイヤというより、「指示されたくない」、「言いなりになりたくない」ということも多いです。そのため「イヤ」に含まれた子どもの心を探り対応することが大切です。また、何かするときには事前に声を掛け、見通しを立てることを心掛けることで、安心して行動できるようになり、「イヤ」が減るかもしれません。

健康クイズ

ヒント：市報11月号

冬の感染予防に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①気温の低下や空気の乾燥は、冬に感染症が流行する原因になる。
- ②感染症の重症化リスクは、年齢に関係ない。
- ③感染予防の手段は、予防接種のみである。
- ④食事・睡眠・運動などの生活習慣で免疫力を高めることは、感染予防の効果が期待できる。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。

献血とき



①1月4日(水) 9:30~11:30 ①秩父市役所
12:45~16:00 (秩父市献血推進協議会)

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

ところ(主催団体)