

# 「釜石市がん検診申込書」が届いたみなさんへ

がん検診は「健康な人」にがんがあるかどうかを調べる検査です。

現在、日本では5つの「がん検診」の有効性があるとして科学的に証明されており、有効な検診として推奨されています。

がんの早期発見に大切なことは、何も症状がないうちに定期的に検査を受けることです。

## 申込みから検診を受けるまで

### 申込み

- ・申込書に記載し同封の返信用封筒で送ります。  
※申込書は返信用封筒に入るサイズに折って入れてください。
- ・申込みは**3月31日（消印有効）まで**。あとからキャンセルも可能です。  
※各検診の追加申込期間は広報かまいしでお知らせします。

### 受検票

- ・各検診の1週間前に受検票が届きます。

### 記入

- ・受検票の問診項目に記入します。
- ・受検上の注意や持ち物についてをよく読みます。

### 受検

- ・問診、会計をすませ、検査に入ります。
- ・検査は、検診機関の検診車（バス）の中で一人ずつ行います。（大腸がん検診は除く）

### 結果

- ・結果は1～2か月で自宅に届きます。
- ・精密検査の通知が届いた人は、病院を受診し検査を受けます。

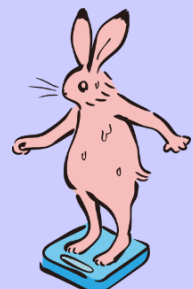


## あなたの生活習慣をチェックしてみよう

チェック項目が多いほどがんになるリスクが高いといえます。

今から生活習慣を見直し、がんを遠ざけましょう。

- 野菜・果物をあまり食べない。
- 味の濃いもの、塩辛い食べ物が大好き。
- 食べ物の好き嫌いが激しい。
- 熱い物でも、冷まらずに飲んだり食べたりする。
- タバコを吸う。
- 自分はタバコを吸わないが、周りに喫煙者が多い。
- お酒をたくさん飲む。
- 運動をしていない。
- ついつい食べ過ぎてしまう。
- 目的が近くても車を利用する。
- 太りすぎている、またはやせすぎている。
- 定期的ながん検診を受けていない。



**受けましょう 命を守る大切な検診**