

シリーズ 成人病を予防する ⑤ 胃がん

近年、胃がんは、減少傾向をみせています。減少してきた大きな原因として、集団検診により早期発見し、早期治療に結びつけてきた点や、塩分摂取量の減少など食生活の変化があげられます。しかし、我国では胃がんは、依然として部位別がんの筆頭であることは間違いなく、油断はできません。そこで、胃がん予防対策として、①定期的に胃がん検診を受けること…はぼ一〇〇パーセント近く助かる可能性のある早期がんは検診で見つかることが多くあり

②塩分を多く含んだ食品を避けるようにすること…食品保存システムが「塩蔵」から「冷蔵」へと変化し塩分摂取量が減少してきているのと、胃がんの死亡数の減少とは関連があります。また、減塩は高血圧症などの成人病予防の大きなポイントとも言えます。

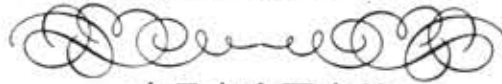
③新鮮な野菜(特にカロチンを含む緑黄色野菜)を多くとること



④たばこをすわないこと…喫煙者では、非喫煙者に比べて胃がんの危険が一・五倍に高まっています。また、たばこは最近急増している肺がんにも大きく関係しており、禁煙が大切です。

平成3年度の胃がん検診の予定は、9月2日と7日・10月24日・25日・28日/31日・11月1日・2日に実施します。対象は40歳以上の市民で費用は無料。場所は向日市保健センター、検診車にて胃部レントゲン撮影(バリウムを飲みます)を行います。この機会に検診を受けて健康チェックを申し込み・お問い合わせは、健康管理課(内線3338)か保健センター(電話9333-2666)へ。※電話での申込みはご遠慮ください。

新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷読書の時間 松本侑子著 講談社
- ▷愛するということ エーリッヒ・フロム著 鈴木木記 紀伊国屋書店
- ▷憎しみの大地 落合信彦著 小学館
- ▷人権としての教室 堀尾輝久著 岩波書店
- ▷日本と中国楽しい民俗学 買憲堂(かけいけん)春日嘉一共著 社会評論社
- ▷大星夜ウォッチング 日本放送出版協会
- ▷いいお産、したい 及川和男著 桐書房

- ▷靴の科学 石塚忠雄著 講談社
- からだに良い靴を考える—
- ▷図解・クルマのメカニズム 橋田卓也著 山海堂
- ▷手づくり園芸実例集 主婦と生活
- 鉢・プランター・花壇から庭づくりまで—
- ▷言葉は世につれ 加太こうじ著 創拓社
- 児童向け図書
- ▷野や山にすむ動物たち 藪内正幸作 岩崎書店
- 日本の哺乳類—
- ▷天才えりちゃん金魚を食べた 竹下龍之介作 岩崎書店
- ▷ぼうしネコとゆかいな仲間 S&D・ルーゲ作 若林ひとみ訳 岩波書店
- ▷ココロさんのともだち 片山健作 福音館書店
- ▷アントワースからのてがみ ガブリエル・バンサン作 一くまのアーネストおじさん— もりひさし訳 ブックローン出版

8月の納付案内

税務課・保険年金課

- ◎市・府民税…平成3年度第2期分
- ◎国民健康保険料…平成3年度第3期分
- ◎国民年金保険料…平成3年8月分

最寄りの取扱金融機関又は市役所会計課窓口へ、納期限(9月2日)までにお納めください。取扱金融機関の本・支店出張所を問わず取り扱っています。

▷還付金の通知 還付金の通知があった場合は(国民年金保険料を除く)至急に会計課まで通知書と印鑑をもってお越しください。なお、都合によりお越しになれない人は、口座振込みをしますので、同封のながきに必要事項を記入のうえ、押印し送付してください。

参加者募集

第5回

向日市・サラガ市友好の会訪米団

11月2日(土)~11月10日(日)

- ◆旅行代金 275,000円
- ◆募集人員 25人
- ◆申込み方法 所定の申込み用紙に記入の上、申込金40,000円を添えて下記へ申込んでください。
- ◆申込み先 向日市農業協同組合本所 ☎933-1161
- ◆及び申込金 向日市向日町南山8
- ◆振込口座 向日市サラガ訪問団 0065282
- ◆申込期限 8月9日(金)(ただし定員になり次第締切り)
- ◆企画 向日市・サラガ市友好の会 ☎934-5573

8月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1(木)	水の日 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 4歳児園の健康教室 午後1時30分~3時30分	9(金)	長崎原爆記念日 育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	田親教室 午後1時30分~4時
2(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	毎月1日は 市民防火の日 午後8時に火災予防のサイレンを鳴らします。 もう一度 防火の点検 火の用心 向日市消防本部・消防団	10(土)	開庁土曜日	さわやかな汗を流しましょう 健康体操 開講日時: 10月17日(木)~翌年3月26日(木)の間の毎週木曜日 午前9時30分~11時30分 対象: 40歳以上の女性 30人 申込み・お問い合わせ 健康管理課(内線338) 保健センター ☎933-2666
3(土)	トレーニング講習会のお知らせ ▶日時 8月24日(土) 午前10時~正午 ▶場所 市民体育館 ▶対象 市民および市内に通勤(学)している18歳以上の人		11(日)	市民会館・中央公民館 休館のお知らせ 12月3日~平成4年8月中旬 ホール内装などの改修工事のため上記期間、休館します。 お問い合わせ ☎932-3166	
4(日)	▶受講料 1,000円 ▶定員 30人(先着順) ▶申込み 8月10日(日) 午前9時~受付 受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでください。(電話申込み不可)		12(月)		
5(月)			読書・講義教室 午前10時~11時30分	13(火)	
6(火)	広島原爆記念日 たそがれ市民相談 午後6時~8時 阪急東向日駅前	乳児後期健診 午後1時30分~2時45分	14(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	休日急患診療のご案内 外科 乙訓医師会のテレホンサービス(☎953-3900)により当番医師を案内します。(在宅勤務当番医師) ▷案内時間 午前7時30分~午後6時 ▷診療日 日・祝日 午前10時~午後6時 内科・小児科 ▷診療所 乙訓休日急患診療所(長岡京市今里北ノ町39-4 ☎955-3320) ▷診療日 日・祝日 午前9時30分~午後4時  乙訓休日急患診療所 国道171号線
7(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 離乳教室 午前9時30分~11時30分 1歳半健診 午後1時15分~2時45分	15(木)	終戦記念日 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	
8(木)	立秋 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	あそびの広場 午前9時30分~11時30分 健康体操 午前9時30分~11時30分 ことばの相談 午後1時30分~3時30分	16(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	