

がん検診を受けて納得！

市では各種がん検診を実施しており、対象となる方には受診券を発送しています。バランスの良い食事、適度な運動など、生活習慣の見直しにより各種がん予防に努めるだけでなく、積極的に検診を受けましょう。

※クロスワードパズルに挑戦して、メッセージを確認してください。

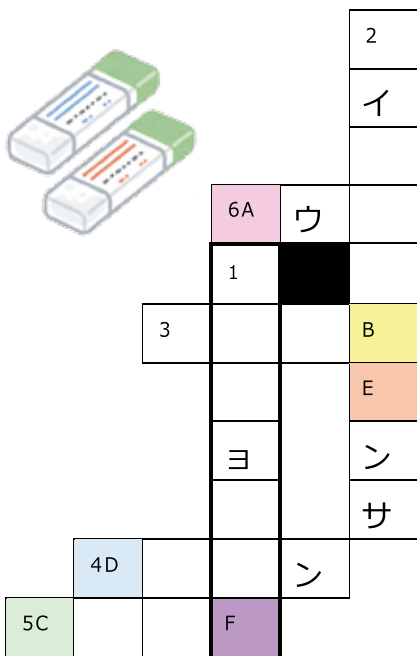
タテのカギ

- 2020年、女性のがんの死亡数及び新規がん患者数の第1位は？
- 市の胃がん検診で、50歳以上（かつ昨年度未受診）が選択できる



婦人がん検診車は予約制です。
この機会に是非、受けましょう！
10月1日（土）沼津市役所
11月5日（土）沼津市保健センター

パズルのヒント及び
検診の詳細はこちら

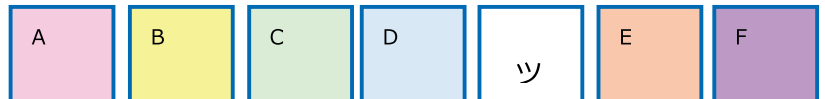


ヨコのカギ

- 私たちの体は約 60 兆個の□□□□からできている
- 2020年、日本のがん死亡数の1位で治りにくいがん
- 市の検診で喀痰検査の対象者は、50歳以上で□□□□指数 600 以上の人
- がん細胞が 1 cm から 2 cm の大きさになる期間は 1 ～ 2 年と非常に短い、この期間に検診で見つけられるがんのことを「□□□がん」と言う

大切なのは、

答えは P.6 をご覧ください。



ぬまづ健康マイレージ

参加者募集！！



●チャレンジ期間

令和5年 **2/24**(金)まで

詳しくはこちら →



ぬまづ健康マイレージは、健康づくりを応援するポイント制度です。

運動や食事、健診、健康講座受講など、自分に合った健康づくりに取り組みます。まずは市役所や保健センター、または市のホームページからポイントシートを入手しポイントを自己申告でためましょう。

ポイントがたまったら『ふじのくに健康いきいきカード』をもらおう！さらに抽選で **豪華景品が当たる！！**

対象は、お子さまから大人まで、市内に在住、在勤、在学の方どなたでも OK！！（年齢制限なし）。

さあ、今日からレッツチャレンジ！！！！