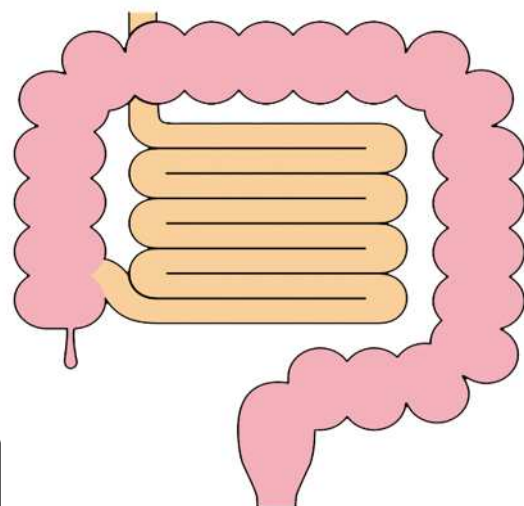


40歳から

大腸がん検診を受けましょう

検診でわかること（便潜血反応検査）

2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。
がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、その血液を検出する検査です。



予防のために 生活でできること

～日本人のためのがん予防法～

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体を動かす」「適正体重の維持」「感染症の検査を受ける」

特に **食物繊維** を含む食品は、大腸がんのリスクを下げると言われています。

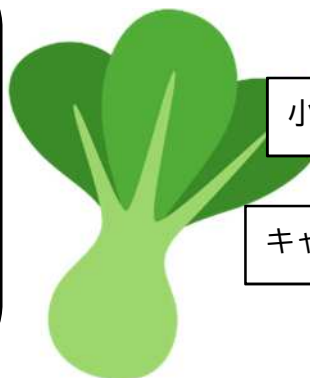
(参考: 国立がん研究センター がん情報サービス)

食物繊維の一日の目標量は、

男性 21g以上、女性 18g以上

(食事摂取基準 2020 版)

食物繊維は野菜に多く入っています！



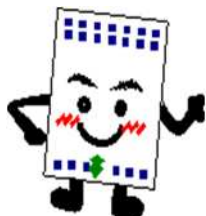
100g当たりの食物繊維量

小松菜 1.9g

オクラ 5.0g

キャベツ 2.0g

モロヘイヤ 5.9g



長野市のがん検診については、

こちらをチェック ⇒



長野市保健所健康課

ながの健やかプラン21推進市民の会

電話 226-9961

FAX 226-9982