

# 健康いちばん



## がん検診を受けていますか？

がんは、**2人に1人**がなる時代です。  
世田谷区では、**死因の約3割を「がん」**が占めています。**早期発見**すれば**90%以上**が治ります。  
がんは早期のうちは無症状であることがほとんどです。  
定期的に検診を受けましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

Withコロナを乗り切ろう

## がん検診は、不要不急ではありません！

早期がんのうちに発見できる期間は**1～2年**といわれています。



問い合わせ・申し込み先

### 世田谷区がん検診受付センター

電話 **03-6265-7573**  
月～金(年末年始・祝日除く) 9時～17時



二次元コード  
(詳細・申し込み等ご覧ください)

東京都福祉保健局ホームページ

### 「コロナ禍におけるがん検診受診ガイド」

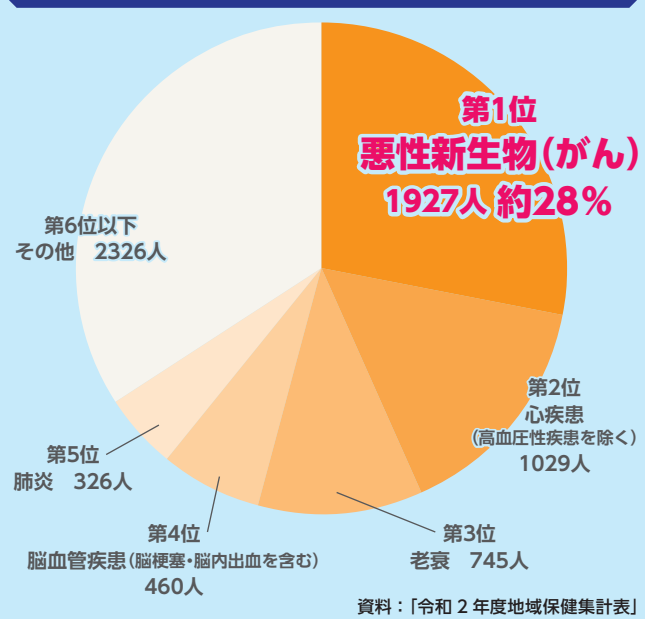
コロナ禍においてもがん検診を定期的に受診することの重要性、がん検診を受ける際の注意事項、検診会場における感染対策などを分かりやすく紹介しています。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/jushin-guide>



二次元コード  
(詳細をご覧ください)

### 世田谷区主要死因別割合



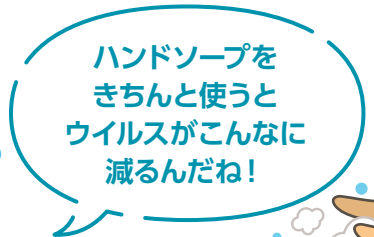
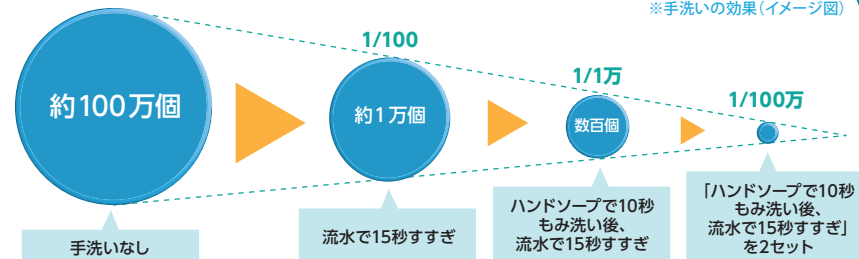
## 手指消毒だけでなく、手洗いが大切です！

※ノロウイルス・ロタウイルスにはアルコール消毒ではあまり効き目がありません。

### 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

※手洗いの効果(イメージ図)



ハンドソープをきちんと使うとウイルスがこんなに減るんだね！

(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:46-50(2006)

# 長引くマスク生活、 口呼吸になっていませんか？

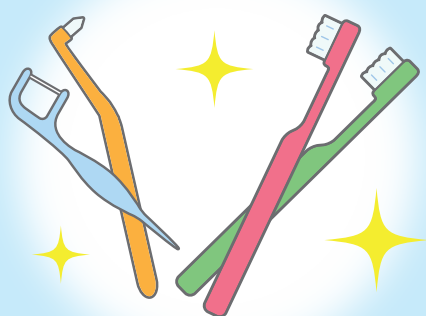
はな こ きゅう

## 鼻呼吸をしましょう！

鼻から呼吸することで、空気の湿度と温度が上がり、ウイルスの侵入を抑えることがわかっています。不織布マスクで息苦しさをを感じる人は、口呼吸になっているかも？



舌を上顎に  
ぴったりつけて  
鼻で呼吸するのが  
理想です



し しゅうびょう

## 歯周病の人は感染しやすい！

粘膜が荒れていると、ウイルスが取り込まれやすい状態になります。  
歯ブラシ+歯間ブラシや糸付きようじなども使って丁寧に  
お口のケアをしましょう。

## 自粛生活でも 体を楽しく動かそう！ ～0円ジム始めませんか～



## 階段を使いましょう

階段を活用する時は、背筋を伸ばし、腕や足をしっかり動かして、テンポ良く階段を上り下りすると効果的です！  
隙間時間を利用して、無理なく運動をしましょう。

編集/発行

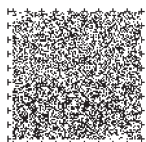
健康いちばん会

世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

お問い合わせ

健康いちばん会担当へ TEL 3702-1948 FAX 3705-9203



視覚  
障がい者  
のための  
音声コード

『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進する会(健康いちばん会)として活動しています。