

9月は

健康増進・食生活改善普及運動月間！

健康づくり支援課 ☎229-4121 ☎225-1291

『適正体重』知っていますか？

日本肥満学会ではBMI (Body Mass Index) = 22
を適正体重(標準体重)としており、統計的にも最も病
気になりにくい体重とされています。

◆適正体重を算出してみましょう！

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

肥満でもやせでも病気のリスクが高くなります。

自身の食生活を見直してみましょう！

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄
養素をバランス良くとることができます！

野菜は1日350g以上 ▲

1日で小鉢(70g)5皿分を意識しましょう。

◆時短！お手軽野菜レシピ

ID1005952

市では、野菜を簡単に食べるためのレシピを作成
しています！市HPではレシピ動画も公開しています。
毎日の食事にぜひご活用ください！

川越市健康づくり協力店

ID1005932

市では、健康メニューの提供や健康情報の発信等で市民の健康づくりを応援
するお店を『川越市健康づくり協力店』として登録しています。健康づくり協力
店を利用して健康づくりをしてみませんか？

今年の**がん検診**は、もう受けましたか？

1006048 ID

健康管理課 ☎229-4126

☎225-2817

9月はがん征圧月間！

2人に1人はがんになる時代といわれています。早期に治療を
行えば、80～90%以上完治するがんもあるということが分かっ
ています。

**がんを征圧するにはがん検診を受け、早期発見するこ
とが大切です。**

部位別死亡数

女性

1位 大腸がん
2位 肺がん
3位 膵臓がん

男性

1位 肺がん
2位 大腸がん
3位 胃がん

(参考)がんの統計2026

がん検診の受診方法(受診場所)は3種類から選べます

①施設検診 ID1006060

申し込みが必要です

11月から来年3月の検診の
申し込みを9月11日(金)から
25日(金)までの期間で受け付
けます。

場 総合保健センター

* 同時に複数の検診可

②集団検診 ID1006068

申し込みが必要です

検診バスで行います。

場 地区の公民館や文化会館



③個別検診 ID1006051

胃内視鏡検査・乳がん・子宮がんは申し
込みが必要です

受診期限は来年1月31日(日)までです。国
民健康保険特定健康診査(セットA～C)・後
期高齢者医療健康診査(人間ドック含む)と
併せて受診することができます。

場 市内の委託医療機関

* 検診の日程、申し込み方法、自己負担金免除等詳しくは、令和8年度版健康づくりスケジュールまたは市HPをご確認ください。

* 胃内視鏡検査の次の申し込みは、10月1日(木)～9日(金)です。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2026 川越 ～ひとりじゃない！～ありがとう。あなたがいるから・・・

リレー・フォー・ライフは、がん患者やその家
族を支援し、地域社会全体でがんに向き合い、
征圧を目指すチャリティ活動です。

日 9月26日(土)正午～27日(日)午前11時

場 蓮馨寺

内 サバイバズテント、ルミナリエセレモニー、夜通しウォーク等