

けんこうガイド

婦人科検診のご案内

「まだ、がん検診は関係ない！」と思うっていませんか？
子宮頸がんや乳がんは、ウイルス感染や女性ホルモンが関係しているため、他のがんと違い若い世代に多いのが特徴です。

がんの早期発見には、検診がとて有効であり、子宮頸がんは年に1度、乳がんは2年に1度、定期的に検診を受けることが「がんで命を落とさないための特効薬」と言われています。

【婦人科検診の内容】

・子宮頸がん検診
子宮がんには、子宮の奥側、体部にある「子宮体がん」と子宮の入り口にある「子宮頸がん」の2種類があります。特に子宮頸がんは、20〜30代の若年層がなりやすいがんです。
ただ、早期のうちに治療すれば、90%以上が治癒し、妊娠や出産にも大きな影響はないと言われています。早期の段階では自覚症状がないため、検診を受けることがとても重要です。



子宮頸がん検診では、①問診、②医師が子宮全体と卵巣・卵管などをチェックする視診・内診、③綿棒で子宮頸部の細胞をこすり取る細胞診をセットで行います。

・乳がん検診

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんで、40代後半に最も多く発生しています。近年、増加傾向にあり、30〜64歳の女性でがんによる死亡原因の1位になっています。

乳がん検診では、①問診、②胸のしこりなどを確認する視触診、③マンモグラフィ（乳房専用レントゲン写真）をセットで行います。

★婦人科検診をはじめましょう★

集団検診のお知らせ

○期日：平成27年7月25日（土）
平成28年2月20日（土）

○場所：新冠町保健センター

・子宮頸がん検診

対象 20歳以上の女性
費用 細胞診：1500円
エコー検査：1000円

・乳がん検診

対象 40歳以上の女性（2年に1度）
費用 50歳未満の方：2000円
50歳以上の方：1500円

無料クーポン券をお持ちの方、75歳以上の方は無料で受診できます。また、新ひだか町や苫小牧市などの医療機関でも検診を受診することができますので、詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

よく噛んで、お口からだも健康に

日々繰り返される「噛む」という動作。噛むことは、食べ物を小さくして飲み込みやすくし、胃の消化を助けるのが大きな仕事ですが、働きはそれだけではありません。噛むという行為は、全身を活性化させるための働きをする大切な行為なのです。



★噛むことに秘められた効用とは

- ①脳のはたらきを活性化
口を動かすと脳の広範囲に効率よく血流を高めることができ、脳のはたらきを活性化させます。
- ②記憶力がアップ
噛むことで、新しい記憶を取り込む海馬という部分が活性化することがわかっています。
- ③心身がリラックス
噛むことで、精神のバランスを整えるセロトニン神経を活性化させ、緊張がとれてリラックスできます。
- ④歯周病やむし歯を予防
口の中の洗浄を担うだ液の分泌が促進され、歯周病やむし歯の予防になります。

⑤生活習慣病を予防

よく噛まずに食べると満腹感が得られず過食になりがちです。また、過食による肥満は、生活習慣病を引き起こす危険があります。

⑥ダイエットをあと押し

食べ物を噛み始めると、神経性ヒスタミンという物質が大量に作られます。神経性ヒスタミンが食べすぎを防ぎ、脂肪の燃焼をあと押ししてくれます。

⑦フェイスラインをシエイプ

顔の筋肉のおよそ7割は口のまわりに集中しています。噛むことで口の周りの筋肉を刺激し、頬やあご、首などのフェイスラインを引き締め、肌ハリをもたせます。

★ガム・噛む

現代は、食べ物の加工技術が発達し、かみ砕かなくても食べられる食品が増えていきます。噛む回数が少なくなっている現代人にとって、噛むことは有効な健康法です。

そこでおすすめしたいのが「ガム」です。

「ガム」は味がなくなつて捨てるまでに、平均550回噛むといわれています。1回の食事の前後にガムを噛むなど、日常生活の中に取り入れて、上手にかしこく利用してみたいかがでしょうか？

【ガムのおすすめ利用法】

- ①1回の食事の前後に、味が無くなるまで噛みましょう。
 - ②ガムはキシリトールガムがおすすめです。
 - ③噛むときは左右の奥歯で均等に噛むようにしましょう。
- 問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ⑮

「高齢者ニーズ調査の結果②」 介護支援係からのお知らせ



先月に引き続き、昨年8月に実施した「高齢者ニーズ調査」の結果をお知らせします。

【質問項目② 日常生活について】

食事、口腔機能、トイレなど、日常生活に必要な動作に関してお聞きしました。食事に関しては、9割近くの方が1日3食食べられていました。食べられていない方は、起床時間が遅いなど、規則正しい生活ができていない傾向がありました。

口に関しては「入れ歯が合わなくなった」などの理由で、約3割の方が「固いものが食べにくくなった」と答えています。

また、トイレに関しては、尿漏れの悩みを抱える女性が多いことがわかりました。この結果をふまえながら、介護予防教室や健康教育などで、栄養や口腔機能の改善を目指した取り組みを行っていきたく考えています。

また、7月から介護予防教室として、「お喜楽☆おたっしや塾」を開始します。

町政事務委託文書などで案内しますのでぜひ、ご参加ください。



お喜楽☆おたっしや塾の様子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子

健康カレンダー

月日	7月							6月				事業名	場所	
	25日(土)	24日(金)	22日(水)	15日(水)	13日(月)	9日(木)	8日(水)	6日(月)	23日(火)	17日(水)	13日(土)			12日(金)
	受付 8時30分～10時30分	受付 10時00分～11時30分	受付 10時00分～12時00分	受付 10時00分～12時00分	受付 13時00分～15時00分	受付 13時00分～15時00分	受付 13時00分～15時00分	受付 13時00分～15時00分	受付 13時00分～15時00分	受付 13時00分～15時00分	受付 10時30分～12時00分	受付 7時30分～9時00分	特定健診 胃がん検診 肺がん検診 前立腺がん検診	保健センター
	婦人科検診	脳元気アップ教室	お喜楽おたっしや塾	お喜楽おたっしや塾	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	脳元気アップ教室	保健センター
	保健センター	泉生活館	泊津生活館	保健センター	保健センター	古岸生活館	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター