

# けんこうガイド

## 受けてください特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームの人や予備群の人を早く見つけ、その発症・進行を防ぐことを目的とした健診です。メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上、血圧高値・脂質異常・高血糖のどれか2つ以上をかかえている状態のことです。メタボを放置すると、生活習慣病から動脈硬化を進行させてしまいます。つまり、メタボは動脈硬化をはじめとした心臓病、脳卒中などの深刻な病気の前段階なのです。

メタボも生活習慣病も毎日の生活習慣を見直すことで改善することができます。あなたの健康を守るためには、毎年継続して健診を受診し、生活習慣の見直しをすることが大切です。

## がん検診 愛する家族への贈り物

これまでお伝えしてきたとおり、がんは人ごとではありません。男性の2人に1人、女性の3人に1人が生涯のうちにかんにかかります。がんの死亡者は年々増加しており、3人に1人はがんで死亡します。以前は、「死」をイメージする恐ろしい病気でしたが、現在は早期発見し、適切な治療をすることによる可能性が高い病気になっています。

何らかの自覚症状が有る場合は受診が必要ですが、無症状なうちは定期的に検診を受診し、早期にがんを発見することが大切です。

自分自身、家族や周囲の方々の安心のためにもがん検診を受けてみませんか？

発見も大切ですが、最も大切なことは「予防すること」です。がんの原因の3割はたばこ、3割は生活習慣、残り4割は加齢や環境因子等避けられないものです。がんを予防する生活習慣を生活に取り入れ、がんを遠ざけましょう！



健診は

5月	5月	4月				月日	健康カレンダー
7日(金)	13日(木)	23日(金)	23日(金)	20日(火)	16日(金)	時間	
13時30分	13時	13時	9時45分	13時	13時	事業名	
健康相談	フッ素塗布	3歳児健康診査	1歳6カ月児健康診査	乳児健康診査	ポリオ予防接種	場所	
※要予約 (4月26日～切り)	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		

生活習慣改善でがんを撃退！

- ①たばこは吸わない  
(がんの最大の原因です。受動喫煙もがんの原因になります)
- ②お酒はほどほどに  
(週に2日休肝日を持つ、日本酒一日一合程度)
- ③野菜や果物を積極的に取ろう！  
(一日にとってほしい野菜の目安は淡色野菜両手2杯、緑黄色野菜両手1杯)
- ④塩分を控える
- ⑤適度に運動する
- ⑥熱い飲食物、保存・加工肉の摂取はほどほどに
- ⑦健康体重をキープしよう！  
(BMI(肥満度): 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5 ~ 25未満)

### 健康診査・各種検診(対がん協会) 場所: 保健センター

実施月日	検診名	対象年齢	料金	検診内容
6月5日(土)	特定健診	・40~74歳の国保加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・生活保護受給者	64歳まで~1,000円 65~74歳~650円 75歳以上~無料	問診・身体測定・血液検査・尿検査など
6月6日(日)	胃がん		2,000円	バリウム検査
10月16日(土)	肺がん	40歳以上	500円	胸部レントゲン検査 肺の喀痰検査は1,100円
10月17日(日)				
10月18日(月)	大腸がん		1,100円	便検査(2日分)
平成23年	前立腺がん	50歳以上	2,000円	血液検査(男性のみ対象)
2月4日(金)				
2月5日(土)	肝炎ウイルス検査	40歳以上 (40歳以上の方で、今まで検診を受けていない方が対象)	700円	血液検査
	エキノкокス症検査	小学生3年生以上	無料	血液検査(5年に1度)

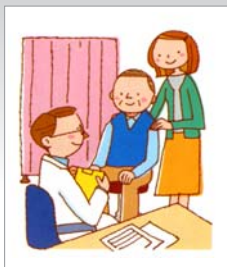
○昭和45年生まれの方は、がん検診(胃・肺・大腸)と肝炎ウイルス検査が無料となります。生活保護の方はすべての検診が無料です。

### 婦人科検診(対がん協会) 場所: 保健センター

実施月日	検診名	対象年齢	料金	検診内容
7月25日(日)	乳がん	40歳以上	3,700円	マンモグラフィー+視触診
	子宮がん	20歳以上	2,000円	頸部細胞診
	婦人科エコー検査		1,000円	経膈エコー検査

○昭和45年生まれの方は乳がん検診が無料、昭和60年生まれの方は子宮がん検診が無料となります。生活保護の方はすべての検診が無料です。また、乳がん、子宮頸がん検診の無料クーポン券送付対象者も検診が無料となります。乳がん、子宮頸がん検診無料クーポン券対象者の年齢については、婦人科検診のご案内で詳細をお知らせ致します。

## 介護ワンポイント アドバイス ⑩



受け付けており、医療機関との調整も行っていますので、ご利用下さい。

「もしかして認知症かもしれない」と感じたとき、家族が受ける衝撃はとて大 きなものかもしれません。「あんなにしつかりしていた人が認知症になるわけがない」「年だからこの程度のことはよくあることだ」と身近な人が認知症になったことを認め たくない気持ちは誰でもあるものです。 けれど、そうして認知症を否定し、病 気のサインから目をそらしているうちに、 症状がどんどん進行してしまうことも少 なくありません。

認知症は決して特別な病気ではなく、他の病気と同じように、早期に発見・診 断して治療やケアを始めることが、本人 と家族が穏やかな暮らしを続けていくこ とにつながります。

認知症の相談は、新冠町地域包括支援 センター(役場内 町民福祉課)で受け付けており、

## 認知症は、早めに医療機関にかかることが大切



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ  
(役場内 ☎47・2113(直通))