

けんこうガイド

『婦人科検診』の季節です

2 人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としている、世界でも有数の「がん大国」日本。このようながんから命を守るために、最も有効な方法はがん検診です。

がん検診を受けると、自覚症状のない小さながんも見つけることが出来、早期発見・早期治療へとつなげることが出来ます。

「はじめませんか。—あなたのために—乳がん・子宮がん検診」

乳がんは、乳房にできるがんのことで、女性にできるがんの中で最も多く、年間4万人の方が乳がんになっています。これは日本人女性20人に1人が乳がんにかかるという計算で、特に40代後半の女性に最も発生しています。

しかし、以前は40代以上の女性に多くみられていた乳がんですが、最近では30代での発症もみられるようになってきました。次に子宮がんですが、子宮がんには、子宮の奥側、体部にできる「子宮体がん」と子宮の入り口部分にできる「子宮頸がん」の2種類があります。子宮にできるがんのうち、7割が「子宮頸がん」で、特に20代～30代の女性に増えてきています。

このようながんから命を守るためには、早期の段階でがんを発見し、治療することが必要です。自覚症状のない小さながんを発見するには、がん検診を受けることが何より大切です。がんから自分の体を守るために、乳がん・子宮がん検診をはじめてみませんか。

- 日にち：平成23年7月18日（月）
：平成24年1月21日（土）
- 場所：新冠町保健センター
※今年度は、上記の日程で集団検診を2回実施いたします。
- 対象
＜乳がん検診＞
町内在住の40歳以上の女性
※昨年、乳がん検診を受けて「異常なし」と判定された方は2年に1度の検診となります。
＜子宮がん検診＞
町内在住の20歳以上の女性

※詳細につきましては、町政事務委託文書でご案内いたします。

めざせ！ N^{新冠} K^{健康} P^{プロジェクト}

ウォーキングの効果をあげるコツ

ウォーキングは有酸素運動の基本です。継続して行えば内臓脂肪を燃やす効果はジョギング以上とも言われています。いくら歩いても体重が落ちない人は、歩幅を意識して大きくしましょう。年齢とともに歩幅はせまくなると言われていますが、標準的な目安は、身長（cm）から100cm引いた長さです。

また、ウォーキングの効果をあげるには、正しい歩き方が大切です。正しい歩き方でなければ、効果が薄いばかりではなく、腰やひざを痛める原因になります。運動を行う時の注意点としては、こまめな水分補給と、無理をせず体調が悪い時は休むことです。脱水状態になると血液が流れにくくなり、大変危険です。ウォーキングの30分から1時間前にコップ1杯程度の水を飲んでおくことをお勧めします。のどの渇きを感じた時はすでに体の水分はかなり不足しています。のどの渇きがなくても水分は必ずとりま



しよう。
あまり運動習慣のない人や血圧が高めの人、持病（膝や腰の痛み等も含む）のある人などは医師に相談してから始めましょう。

靴選びが肝心

靴ひもで足がしっかり固定されるもの、着地のショックを十分に吸収できるように、ある程度かかとが厚くしっかりとしたものが適しています。かかととはぴったりで、つま先に余裕があるものを選びましょう。

介護ワンポイント アドバイス ①16

「みんなで防ごう 高齢者虐待6」

「わいせつな行為をする・させる」など：これは性的虐待です」

高齢になれば、誰でもミスをしやすくなります。うまくできないことも増えてきます。だからと言って、辱めるような行為はしつければなく、性的虐待になります。「しつけ」とは、自立できるように人格と人権を尊重して行われる行為をいい、苦痛や悪影響を及ぼし、人権侵害的行為となれば、その行為は「しつけ」ではなく、「虐待」になります。相手を気持ちよく考えるようにしましょう。

ケース…6 くしつけだと思っても……

●保健福祉課保健福祉グループ
（役場内 ☎47・2113（直通））

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 高橋 昌嗣



7月		7月				6月		月日	健康カレンダー
1日(金)	13時30分～15時30分	18日(月)	14日(木)	13日(水)	12日(火)	24日(金)	17日(金)	時間	事業名
健康相談	こころの健康相談	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	場所	場所
※要予約 （6月27日～切り）		婦人科検診	フッ素塗布	離乳食教室	B・C・G予防接種	3歳児健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	保健センター	保健センター