

けんこうガイド

がん検診の自己負担額がかわります！

み

なさんは毎年、特定健診・がん検診を受けていますか？

今は男性の約2人に1人、女性の約3人に1人が、がんにかかっている状況です。たとえ、自分がかからなくても、周囲の大切な誰かががんになる可能性は非常に高く、他人事ではありません。

平成23年に死亡した人はおよそ125万人。そのうち4分の1以上の35万7千人が、がんで命を落としています。

がんの診断や治療法は急速に進歩しています。早期のうちに発見して適切な治療を受ければ完治も可能で、もはや不治の病ではありません。

しかし、がんは自覚症状がないまま進行していきますので、気づいたときには手遅れ・・・ということも少なくありません。

定期的に検診を受けることが非常に重要になってきます。

また、今年度より、がん検診の自己負担金が大きく変わります。

これまでより、検診料金が安くなりまですので、今まで受けていなかった方も、毎年受けていた方も、この機会に是非受診しましょう。

□各種検診日程 場所：保健センター

実施予定日	検診名	対象年齢	検査料金
平成 25 年 6 月 14 日（金） 6 月 15 日（土） 10 月 19 日（土） 10 月 20 日（日） 10 月 21 日（月）	特定健診	40 歳以上	40 ～ 64 歳 1000 円 65 ～ 74 歳 650 円 75 歳以上 無 料
	胃がん検診		2000 円→ 1500 円
	肺がん検診		500 円
	大腸がん検診		1100 円→ 500 円
	喀痰検診		1100 円→ 500 円
	前立腺がん検診	50 歳以上の男性	2000 円→ 500 円
平成 26 年 2 月 2 日（日） 2 月 3 日（月）	肝炎ウイルス検査	40 歳以上	700 円→ 500 円
	エキノкокクス症検査	小学 3 年生以上	無 料
	乳がん検診	40 歳以上の女性	50 歳未満 3700 円→ 2000 円 50 歳以上 3700 円→ 1500 円
平成 25 年 7 月 28 日（日） 平成 26 年 2 月 16 日（日）	子宮頸がん検診	20 歳以上の女性	2000 円→ 1500 円
	子宮エコー検査		1000 円

○昭和 48 年生まれの方は、各種がん検診（胃・肺・大腸）、肝炎ウイルス検査が無料で受けられます。

がんになる危険性は 40 歳以降から急激に増えてきます。

是非、この機会に検診デビューをしましょう！

詳細については、町政事務委託文書でお知らせいたしますのでご確認ください。

めざせ！

N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少言多行

～節酒や禁煙にチャレンジしてみませんか～

【禁煙のすすめ】

健康に良くないと思いつつ、なかなかやめられないたばこ。

皆さんの中にも、つい吸ってしまう：という方もいるのではないですか。

たばこの煙にはニコチンやタールといった有害物質が200種類以上も含まれています。

これらの有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、肺がん・脳卒中・心筋梗塞など、さまざまな病気や障害を引き起こす原因となります。

特に、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、口腔がんでは3・0倍、肺がんでは4・5倍、喉頭がんでは32・5倍もがんで死亡する危険性が高いと言われています。



●禁煙は最も効果の高い予防法です！

たばこによって引き起こされる「がん」や「脳卒中」などの多くの害は禁煙をすることで数年以内に改善します。

たばこを止める年齢が早ければ早いほど、その効果は高いと言われています。

今たばこを吸っている方は、健康のためにもぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。

【適度な飲酒を】

飲酒習慣を持つ人は持たない人よりも長生きすると言われています。

1日のお酒の適正量は、日本酒なら1合（180ml）、缶ビールなら1缶（500ml）、焼酎ならお湯割りで200mlです。

適正量のお酒を飲むことは健康によいとされていますが、この量を超えてしまうと、「血圧が上がる」「眠りが浅くなる」「肝機能が悪くなる」など、アルコールによるマイナス作用が出てきます。

お酒を飲む時は、適正量を心がけましょう。



【禁煙アドバイス】

- ①吸いたくなったら深呼吸する
脳に酸素を送り気分転換を。
- ②水はたっぷり飲む
体内のニコチンを排泄します。
- ③食事は軽く、ビタミンB1を十分にとる
ビタミンB1は脳の働きを高めます。
みかんやとうもろこし、胚芽米などに含まれています。
- ④腹8分目にする
満腹はたばこの欲求を高め、肥満の原因にもなります。
- ⑤定期的な運動を
運動は、たばこの欲求解消と肥満防止に効果的です。

【節酒アドバイス】

- ①買い置きしない
その日に飲むだけにしましょう。
- ②飲まない曜日を定める
週に2日は休肝日を。
- ③1週間あたり7合以内を目安にする

5 月		静内保健所からのお知らせ ☎0146・42・0251	5 月	4 月		月 日	時 間	事 業 名	場 所
22 日（水）	10 日（金）		13 日（月）	19 日（金）	18 日（木）				
13 時 00 分 ～ 16 時 00 分	13 時 30 分 ～ 15 時 30 分	女性の健康相談	13 時 受付 16 時 30 分	13 時 受付 16 時 30 分	13 時 受付 9 時 45 分 10 時 15 分			4・7・12 か月児健康診査	保健センター
※要予約 （5月21日～切り）	※要予約 （5月1日～切り）		フッ素塗布	フッ素塗布	1 歳 6 か月・3 歳児健康診査			保健センター	保健センター