

めざせ！

N 新冠
K 健康
P プロジェクト

婦人科検診のご案内

女性の皆さん、婦人科検診は受けていますか？

子宮頸がん・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30～40歳の若い世代に多いがんです。がんの早期発見には、検診がとても有効であり、子宮頸がんは1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效薬」と言われています。

【がんの特徴と婦人科検診の内容】

○子宮頸がん検診

子宮がんには、子宮の奥側、体部にできる「子宮体がん」と子宮の入り口にできる「子宮頸がん」の2種類があり、このうち、7割が「子宮頸がん」で、特に20～30代に急増しています。

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。女性にできるがんの中で最も多く、年間4万人が乳がんになっています。

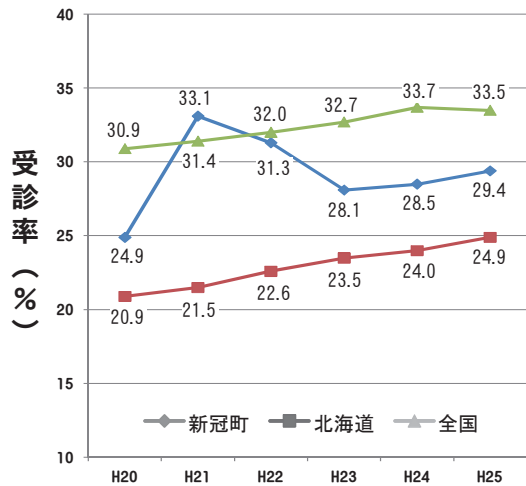
特定健診：がん検診を受け忘れていませんか？

毎年、特定健診・がん検診を受けていますか？

新冠町の特定健診受診率は北海道平均より上回っていますが、全国平均までは届いていません。また、今年度の特定健診受診率は17・6%（11月末現在）とまだまだ低い状況です。

特定健診は自覚症状が無く進行する「生活習慣病」を見つけるチャンスです。「最近お腹がぼつこりしてきた」「去年のズボンがきつい」という人は危険信号。体の中でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の種が芽を出しているかもしれません。その芽を放っておくと、お腹の内臓まわりにたまった脂肪のイタズラで、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に成長してしまいます。

特定健診受診率比較



また、健診は「メタボ」を発見するためだけの健診ではなく、自分の体を知るきっかけにもなります。

生活習慣病やメタボは、進行してしまつと、健康を取り戻すまでの道のりがとても大変になります。しかし、年に一回の健診で発症リスクを早期に見し、日頃から生活習慣の改善に努力していれば、健康までの道のりもスムーズになります。この機会に自分の体のことを考えてみませんか。

平成26年度最後となる検診日は、2月13・14日です。下記のカレンダーを確認の上、会場にお越しください。

また、日程が合わない方は、他の医療機関でも特定健診を受診することができます。受診を希望される方は、直接医療機関へお問い合わせください。

- ・新冠町立国民健康保険診療所
- ・医療法人 静仁会静内病院
- ・北海道勤労者医療協会 厚賀診療所
- ・JA北海道厚生連

札幌厚生病院健診センター
*40～74歳の国民健康保険加入者で、職場などで健診を受診された方は、健診結果を保健福祉課までお持ちいただければ、新冠町指定ゴミ袋（1000円分）を呈呈します。

●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

乳がん検診では、①問診、②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。

【がんから自分の身体を守るため、乳がん・子宮がん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2月21日（土）

場所：新冠町保健センター

○子宮頸がん検診

対象：町内在住の20歳以上の女性の方

費用：細胞診：1500円

エコー検査：1000円

○乳がん検診

対象：町内在住の40歳以上の女性の方（2年に1度の検診になります）

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。

検診は次の医療機関でも受診が可能です。

○乳がん検診・子宮頸がん検診

- ・新ひだか町立病院
- ・浦河赤十字病院
- ・苫小牧王子病院
- ・公益財団法人北海道結核予防会
- ・北海道対がん協会 札幌がん検診センター
- 子宮頸がん検診のみ
- ・とまこまいレディースクリニック
- ・レディースクリニックぬまのはた

*検診可能日・時間については、直接医療機関へお問い合わせください。

●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

健康カレンダー

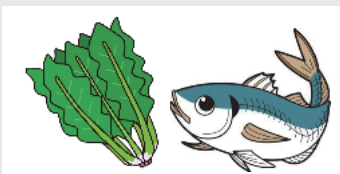
2月										1月										月日													
24日(火)		21日(土)		17日(火)		14日(土)		13日(金)		12日(木)		10日(火)		5日(木)		4日(水)		29日(木)		27日(火)		23日(金)		22日(木)		16日(金)		15日(木)		14日(水)		13日(火)	
13時00分〜	受付	9時45分〜	受付	8時14時30分〜	13時00分〜	受付	⑤④③②①	9時30分〜	10時30分〜	10時00分〜	12時00分〜	13時00分〜	15時30分〜	10時00分〜	12時00分〜	15時30分〜	10時00分〜	12時00分〜	10時00分〜	9時45分〜	受付	13時15時30分〜	13時00分〜	10時12時00分〜	13時15時30分〜	10時12時00分〜	13時00分〜	10時12時00分〜	13時00分〜	10時00分〜	13時00分〜	受付	
1歳6カ月・3歳児健康診査		健康診査		4・7・12ヶ月児婦人科検診		フッ素塗布		特定健診胃がん検診肺がん検診大腸がん検診前立腺がん検診		お喜楽☆おたつしゃ塾		からだりセット講座		お喜楽☆おたつしゃ塾		離乳食教室		お喜楽☆おたつしゃ塾		健康診査		4・7・12ヶ月児からだりセット講座		お喜楽☆おたつしゃ塾		からだりセット講座		お喜楽☆おたつしゃ塾		フッ素塗布		BCG予防接種	
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		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		保健センター	

認知症を予防しよう③

「食生活を見直しましょう」



・アジ、サバなど背の青い魚に含まれる不飽和脂肪酸という成分は動脈硬化を予防します。
・ほうれん草やニンジンなど色の濃い野菜にはビタミンCやビタミンEが多く動脈硬化を予防します。
・よく噛んで食べることで消化に良いだけでなく脳の血流が増えます。
・水分は1日に1・5リットル程度が目標です。脱水予防になり、血流や細胞の新陳代謝が促されます。



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

《今月の脳トレ》

何と数えるでしょうか。
箱の中から選んで下さい。

- ① タコ
- ② うさぎ
- ③ ようかん
- ④ 豆腐
- ⑤ ざるそば
- ⑥ 短歌
- ⑦ 服
- ⑧ 俳句



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）