

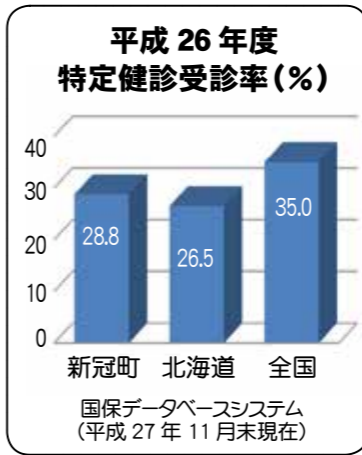
# けんこうガイド

## 受けていますか？ 特定検診がん検診のご案内

「特定健診でメタボの早期発見！」  
特定健診の大きな目的のひとつが、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に見出すことです。内臓のまわりに脂肪がたくさんつくことで、高血圧・高血糖・脂質異常を起し、動脈硬化が進行していきます。さらには、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。そのためメタボの早期発見が大切です。



「**とってもお得な特定保健指導！**」  
特定健診を受けると、メタボの早期発見だけでなく、特定保健指導を受けることができます。これは、メタボになりかけている方や、すでにメタボに該当する方を対象に、保健師や管理栄養士が6ヶ月間にわたり、健康づくりのためのお手伝いをさせていただくものです。  
厚生労働省によると、「特定保健指導を受けた人は、血糖や血圧、中性脂肪などの検査値が改善し、効果は3年間続いている」という結果が明らかになっています。



また、「特定保健指導を受けた人は、受けない人に比べて医療費が低く抑えられている」との結果も報告されました。特定保健指導を受けることで、健康になる上に医療費も抑えられるというわけです。  
「みんなで特定健診・がん検診を受けましょう！」  
新冠町の受診率は、全道と比べると高いですが、全国と比べるとまだまだ低い状況です。

まずは健診を受けることが大切です。ご家族、ご近所の方、お友達など声をかけあつて、皆さん一緒に特定健診を受けましょう！また、がん検診もあわせて受診ください！！  
●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

## めざせ！ N新冠 K健康 Pプロジェクト

### 婦人科検診のお知らせ

女性の皆さんは、定期的に婦人科検診を受けていますか？  
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、他のがんとは違い、若い世代に多いと言われています。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、がんから身を守るための特效薬であると言われていています。

### 【婦人科検診ってなに？】

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種類があります。特に子宮頸がんは、20〜30代の若年層になりやすいがんです。

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。また、近年、増加傾向にあり、30〜64歳の女性では、がんによる死亡原因の第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。

☆乳がん・子宮がん検診のお知らせ☆  
■集団検診のお知らせ■  
期日 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 町内在住の20歳以上の女性  
費用 細胞診：1500円  
エコー検査：10000円

### ○乳がん検診

対象 町内在住の40歳以上の女性  
（2年に1度の検診になります）  
費用 50歳未満の方：20000円  
50歳以上の方：15000円

※無料クーポン券をお持ちの方、75歳以上の方は無料で検診を受診できます。

### ☆次の医療機関でも受診可能です☆

- 【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

## 介護ワンポイントアドバイス ①63

### 介護支援係からのお知らせ

#### 「高齢者も高齢者を支える時代！」

新冠町では高齢化率が約3割に増え、中には4割を超える地区もあります。

高齢者とは65歳以上の方ですが、「65歳は過ぎたけど高齢者とは思わないよ！」と元気に生活している方は多いと思います。高齢化が進んでいる現在、若い人だけでなく元気な高齢者も含め、地域みんなで高齢者を支える必要があるといえるでしょう。

そんな中、今までもあった近所付き合いや人との交流が見直され始めています。高齢者が集まって、おしゃべりしたり、ごはんやおやつを食べたり。新冠にもそんなお宅やお店などがあると思います。他町では、そんな人の集まる場所で運動をしてみたり、お料理を作ってみたりと、介護予防につながる様な取り組みを行うことが増えているそうです。

みんなでおしゃべりするついでに介護予防にも取り組む。町内にも、そんな場所がたくさんできたら元気な高齢者が増えるかも知れません。



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

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係  
0146・47・2113（直通）

		2月							1月					月日	時間	事業名	場所										
	23日(火)																										
	13時00分〜	9時45分〜	6時14分00分〜	5時13時00分〜	4時13時00分〜	3時10時30分〜	2時9時30分〜	1時8時30分〜	13時00分〜	18日(木)	13日(土)	12日(金)	10日(水)	9日(火)	3日(水)	27日(水)	26日(火)	22日(金)	20日(水)	15日(金)	13日(水)	12日(火)	12日(火)	13時00分〜	BCG予防接種	保健センター	
	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康診査	健康相談・介護相談	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	13時00分〜	お喜楽☆おたつしや塾	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	保健センター	保健センター	新冠老人憩いの家	節婦憩いの家	節婦憩いの家	節婦憩いの家	節婦憩いの家	13時00分〜	節婦憩いの家	節婦憩いの家	保健センター