

# 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あ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) 6月6日(日)	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
10月16日(土) 10月17日(日) 10月18日(月)	胃がん 肺がん 大腸がん	40歳以上	2,000円 500円 1,100円	バリウム検査 胸部レントゲン検査 肺の喀痰検査は1,100円 便検査(2日分)
平成23年 2月4日(金) 2月5日(土)	前立腺がん 肝炎ウイルス検査	50歳以上 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)	2,000円 700円	血液検査(男性のみ対象) 血液検査
	エキノコックス症検診	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 子宮がん 婦人科エコー検査	40歳以上 20歳以上	3,700円 2,000円 1,000円	マンモグラフィー+視触診 頸部細胞診 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。

### 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)

5月	5月	4月				月日	時間	事業名	場所
7日(金)	13日(木)	23日(金)	23日(金)	20日(火)	16日(金)				
13時30分	13時	13時	9時45分	13時	13時				
健康相談	静内保健所から	フッ素塗布	1歳6カ月児 3歳児健康診査	ポリオ 予防接種	フッ素塗布				
※要予約 (4月26日～切り)	☎42・0251	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター				

## 介護ワンポイント アドバイス ⑩3



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せているうちに、 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、 医療機関との調 整も行っていますので、ご利用 下さい。

## 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))