けんこうガイド

はじめませんか？ あなたのために～乳がん・子宮がん検診

●問い合わせ先　保健福祉課保健福祉グループ　☎0146・47・2113

～がん予防　まずは検診受診から～

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多く発症しています。

しかし、早い段階で治療を始めることができれば、約9割の方が治ると言われています。

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。

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。

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。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24年7月16日（月）
　　：平成25年1月12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

※検診の内容や申し込み方法、時間などの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。

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
6月 11日(月)	13時15分～15時30分	キレイ☆ママる～む（母親教室）	保健センター
15日(金)	受付 13時00分～16時30分	フッ素塗布	保健センター
18日(月)	受付 対象となる方には個別に案内を送付してます	子宮頸がん予防ワクチン集団接種	保健センター
22日(金)	6時30分～7時30分	特定健診 胃・肺・大腸がん検診 前立腺がん検診	保健センター
23日(土)	受付 8時30分～10時30分		
29日(金)	受付 13時00分～13時15分	1歳6か月・3歳児健康診査	保健センター
7月 5日(木)	受付 13時30分～15時00分	離乳食教室	保健センター
10日(火)	受付 13時00分～13時20分	BCG予防接種	保健センター
12日(木)	受付 13時00分～16時30分	フッ素塗布	保健センター
16日(月)	受付 8時30分～10時00分～12時30分～13時30分	婦人科検診	保健センター
25日(水)	13時00分～16時00分	女性の健康相談	保健センター
6日(金)	13時30分～15時30分	こころの健康相談	保健センター

静内保健所から　☎0146・42・0251

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少食多齟（しょうしょくたそ）～腹八分目でよく噛んで～

私たちはものを食べるたびに「噛む」という動作を繰り返しています。

これは食べ物を細かく砕いて飲みやすくし、胃の消化を助けるための作業ですが、他にもいろいろな効果があります。

◆こんなにある！　噛む効用◆

①脳の働きを活性化
口を動かすと脳の広範囲に、効率よく血流を高めることができ、脳の働きを活性化させます。

②記憶力がアップ
噛むことで、記憶をつかさどる海馬（かいば）という部分を活性化、記憶力アップが期待できます。

③心身がリラックス
噛むことで、血中にあるストレスホルモンを減少させる効果があり、緊張がとれて心身がリラックスします。

④歯周病やむし歯を予防
噛むことで、抗菌作用のある唾液の分泌を促し、歯周病やむし歯を予防します。

⑤生活習慣病を予防
よく噛まずに食べてしまうと、満腹感が得られず過食になりがち。
よく噛むことで早食いを防止、満腹感が得られやすくなり、食べすぎ、ドカ食いを防ぎます。

⑥ダイエットをあと押し
よく噛むことで、全身のエネルギー代謝を促す働きのあるホルモンが分泌、脂肪の燃焼をあと押しします。

⑦フェイスラインをシェイプ
顔の筋肉のおよそ7割は口の周りに集中しています。噛むことで筋肉を刺激し、頬やあご、首の筋肉も刺激され、フェイスラインを引き締めます。

ものを左右のどちらか一方で噛むくせのある人は、意外に多いものです。片方だけを使うと、顔全体をゆがませる原因にもなります。

意識して、なるべく左右均等に噛むよう心がけましょう！

あいあい荘（高齢者共同生活施設）の紹介

『あいあい荘』ってこんな施設です！

ご存知の方も多いと思いますが、新冠郵便局の隣に「あいあい荘」という町が運営している施設があります。

今回は、この「あいあい荘」についてご紹介します。

「あいあい荘」は、町内にお住まいの、65歳以上の1人暮らしで、独立して生活されるのに不安がある方に対して、安心して生活して頂くための施設です（介護保険で要介護2以上の認定を受けている方は対象外となります）。

部屋は個室で、各部屋にトイレや洗面台、流し台も完備されております。

入居費は月額で、居室料が7000円、光熱水費が9700円、食費が1食400円で、1か月（31日）の生活費は5万3900円となります。

4月末現在で全15室満室ですが、随時、入居申し込みを受け付けておりますので、入居希望や質問がありましたらご連絡ください。

あいあい荘のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ　高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113（直通）