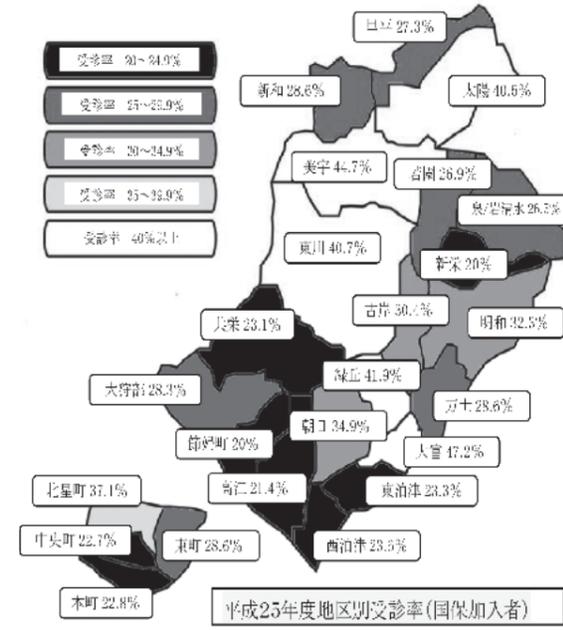


# けんこうガイド

【年に一度は体のメンテナンスを！】  
**特定健診・がん検診が始まります！**

**昨**年は健診を受けられましたか？  
 日本人の死因の約6割は生活習慣病であり、その半分はメタボリックシンドロームが関係した疾患と言われています。生活習慣病はその名のとおり、不健康な生活習慣を続けることで進行していきます。進み続けていくと、最終的には命に関わる状態になりかねません。  
 しかし、生活習慣病は自覚症状がないため、なかなか気づきづらいものです。「健診」は、自分の今の体の状態を確認するための手段となります。毎日の健康づくりのスタートとして、ぜひ健診を活用してください。



- **特定健診・がん検診日程表・場所**
- 特定健診
    - 対象 40歳以上
    - 検診料 40～64歳 1000円
    - 65～74歳 650円
    - 75歳以上 無料
  - がん検診
    - 胃がん検診
      - 対象 40歳以上
      - 検診料 1500円
    - 肺がん・大腸がん・喀痰(かたん)検査
      - 対象 40歳以上
      - 検診料 各500円
    - 前立腺がん検診
      - 対象 50歳以上の男子
      - 検診料 500円
    - 肝炎ウイルス検査
      - 対象 40歳以上
      - 検診料 500円
    - エキノコックス症検査
      - 対象 小学校3年生以上
      - 検診料 無料

## めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

**受けていますか？  
 \*女性のためのがん検診\***

女性の皆さん、婦人科検診は受けていますか？  
 乳がん、子宮頸がんは、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歳代の若い世代に多いがんです。そして、年間1万人以上の女性が、この2つのがんで命を落としているのです。  
 がんから命を守るために、最も有効な方法は、がん検診です。検診では、自覚症状の無い小さながんも発見することができ、早期発見・早期治療へとつなげることがができます。

### めざせ！N(新冠)K(健康)P(プロジェクト)

● **婦人科検診はどのような検査をするの？**  
**● 乳がん検診とは…**  
 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。  
 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。

● **子宮がん検診とは…**  
 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。子宮にできるがんのうち、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・卵管等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。

- **集団検診のお知らせ**
- 期日 ①7月27日(日)
  - ②2月21日(土)
  - 場所 新冠町保健センター
  - 乳がん検診
    - 対象 40歳以上女性
    - 子宮がん検診
      - 対象 20歳以上女性
- ※検診料は、年齢や受診履歴などにより変動しますので問い合わせください。

● **問い合わせ**  
 保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
 ☎0146・47・2113



7月		6月		7月												6月				月日	時間	事業名	場所
4日(金)	25日(水)	27日(日)	24日(木)	23日(水)	22日(火)	16日(水)	15日(火)	14日(月)	10日(木)	9日(水)	24日(火)	18日(水)	14日(土)	13日(金)	受付	特定健診	保健センター						
13時30分～15時30分	13時00分～16時00分	13時30分～15時30分	18時20分～20時00分	10時00分～12時00分	9時45分～13時00分	10時00分～12時00分	13時00分～15時00分	18時30分～20時00分	13時00分～15時00分	10時00分～12時00分	13時00分～15時00分	9時45分～13時00分	13時00分～15時00分	7時30分～8時30分	受付	がん検診	保健センター						
こころの健康相談	女性の健康相談	婦人科検診	からだリセット講座	お喜楽☆おたつしや塾	1歳6カ月・3歳児健康診査	お喜楽☆おたつしや塾	健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	お喜楽☆おたつしや塾	フツ素塗布	からだリセット講座	B・C・G予防接種	お喜楽☆おたつしや塾	1歳6カ月・3歳児健康診査	健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	フツ素塗布	保健センター					
※要予約(6月30日まで)	※要予約(6月24日まで)	保健センター	レ・コード館	保健センター	レ・コード館	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											

## 介護ワンポイントアドバイス ①46

### 元気なうちから介護予防③ 「食事編」

「バランス良く食べましょう」  
 高齢になると、あまり空腹感がなく、食が細くなり、低栄養になりがちです。「低栄養を防ぐポイント」を守りながら家族や友人と一緒にバランスよく、楽しく食事をとりましょう。

《低栄養を防ぐポイント》

- ① バランスよく3食とり欠食はしない
- ② 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- ③ 動物性たんぱく質を十分にとる
- ④ 肉と魚は1対1になるようにとる
- ⑤ 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
- ⑥ 野菜は緑黄色野菜や根菜など色々な種類をたべる
- ⑦ 家族や友人などと会食の機会をもつ

《お口の健康を保ちましょう》  
 食事をおいしく食べるためには歯や口が健康であることが必要です。入れ歯が合わない、歯が抜けている、食べ物が飲み込みにくいなど、歯や口で気になっていることはないですか？  
 定期的な歯科健診や、毎食後の歯磨き、しっかりと良くかんで食べることも口の健康には大切なことです。

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

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