



受けよう特定健診・がん検診!! 見直そうあなたの生活習慣



平成22年度の市の特定健診受診率は29.5%、各種がん検診の受診率は約20~30%。約70%のかたが健康チェックの大事な機会を逃していることになります。

年に1度しかない健康チェックのチャンスです。特定健診とがん検診を受けて生活習慣を振り返りましょう。※子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回の受診になります。



特定健診

自覚症状のない動脈硬化を引き起こすメタボリックシンドロームと、予備群のかたを病気になる前に発見し、生活習慣を改善することが目的の健診です。

特定健診受診結果から生活習慣病のリスクが高いかたには、特定保健指導が実施されます。特定保健指導とは、受診者に合わせた改善ポイントを保健師や栄養士などと一緒に見つけ、食生活や運動などの改善により健康度を高めていくものです。

保健センターでは健診結果の見方や生活習慣改善に向けての支援をしています。お気軽にご活用ください。

がん検診

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。一方で、診断や治療技術の進歩によって生存率は向上しています。定期的ながん検診を受診し、病気を早期に治療することが重要です。

◆市のがん精密検査受診率の現状

精密検査が必要と診断されたかたのうち、約10%が未受診のままです。もしもその中で早期に治療できたがんがあったとしたら……。

最小限の負担で治療するために、精密検査は必ず受けるようにしましょう。

9月24日から30日は結核予防週間

「結核」は過去の病気ではありません。日本では、年間で約3万人の新規患者が発生し、約2千人が亡くなっています。咳が2週間以上続くようであれば、医療機関を受診しましょう。また、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命にかかわることもあります。結核の免疫をつけるため、生後3カ月から6カ月未満の乳児期にBCG接種を受けましょう。



一人ひとりの^{いのち}生命をお互いに大切にしよう

Part4 見守る

つらそうなかたがいたら、話をよく聴き、相談機関につなぐなど、周囲が温かく見守り、支えていきましょう。

身近な人がこころの病気にかかったら……

- 特別扱いせず、普段と同じように接するよう心がけましょう。
- できるだけ聞き役に徹し、しつこく何かを勧めたりしないようにしましょう。
- こころの病気は、寝転がって怠けているように見えることもありますが、それを責めないようにしましょう。
- 周囲の人が病気をよく理解して、見守ってあげることが大切です。
- 見守り支えるかたがつかなくなる前に、専門家のアドバイスを受けるなど助けを借りてみましょう。



できるだけ自然な対応を心がけ、家庭や職場での心身の負担が減るよう配慮するなど、優しく寄り添う気持ちで見守りましょう。

その人が孤立せず、人と人とのつながりを保ってられるように、日常の会話を大切にしましょう。

療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。
対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 9月28日(水)

受付時間 継続のかた 午前9時30分~10時30分
新規のかた 午前10時30分~11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター
園長 盛島 利文先生

※前日までに申し込みください。

申 上十三保健所 ☎ 234261



◆さわやか健康講座のお知らせ◆

うつ病について知ろう

～睡眠と運動が大事です～

うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気です。うつ病について知り、予防について学びましょう。

とき 9月30日(金) 午後1時30分~3時

※受け付けは午後1時から。

ところ 保健センター

講師 十和田済誠会病院 副院長 江渡 江 先生

申 9月26日(月)までに健康推進課保健相談係 ☎ 216791

