



人生100年時代！ 健康寿命を延ばそう！

自分らしく生き生きと生活するためには、生活習慣病予防や病気の早期発見・治療が重要です。運動・食生活などの見直しや、定期的な検診の受診など、無理のない範囲から始めましょう。

岡地域支えあい課 (☎294-6235、☎294-6113)

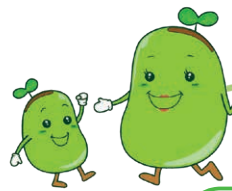
◀健康相談の様子



がん検診を受診しましょう！

日本では、がんは30年以上も死因第1位になっており、2人に1人ががんになるといわれています。

がん検診は、自分では気付かない体の変化を知る貴重な機会です。がんを早期に発見し、治療につなげることができます。自分自身の健康を守るために、継続的に受診しましょう。



がん検診は、医療機関だけでなく、集会所などで集団検診も行っています。集団検診では、夜間検診や託児付き検診も不定期で行っています。

乳がん検診

検査方法 問診、マンモグラフィ(乳房のX線検査)

乳がんは、女性の罹患者数が最も多いがんです。壮年期の女性に多く、35歳以上の死亡率が増加しており、この40年間で死者は5倍に増えています。

40歳以上の女性は、2年に1回検診を受けましょう。

検診時に妊娠、授乳中か妊娠の可能性のある人は、医療機関にご相談ください。

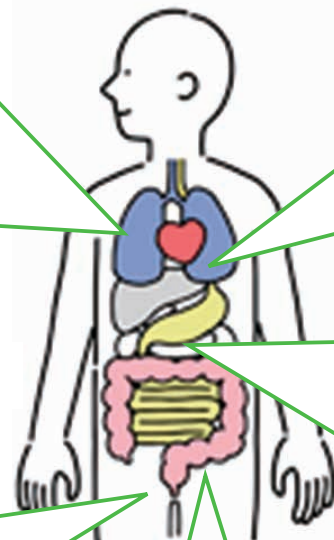
子宮頸がん検診

検査方法 問診、視診、内診、細胞診

子宮頸がんは、近年20～40代で罹患者数が増加傾向にあるがんです。予防するためには、ワクチン接種と定期的な検診が効果的です。

20歳以上の女性は、2年に1回検診を受けましょう。

不正出血や月経不順など、婦人科系の症状がある場合は、がん検診ではなく、婦人科医療機関を受診しましょう。



肺がん検診

検査方法 胸部レントゲン検査

肺がんは、死亡者数が最も多いがんです。肺がんの最大の原因はタバコといわれています。

40歳以上の人は、年に1回検診を受けましょう。

検査では、医師の判断により喀痰検査(痰を採取してがん細胞の有無を調べる検査)を行うことがあります。咳や痰などの症状がある場合は、早めに専門医を受診しましょう。

胃がん検診

検査方法 X線検査(バリウム検査)か内視鏡検査

胃がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合もあります。

40歳以上の人は、年に1回検診を受けましょう。

検査方法によって対象年齢や検診間隔が異なるので、詳しくは内科や消化器内科にご確認ください。

大腸がん検診

検査方法 便潜血検査、問診

大腸がんは、がんの中でも罹患者数が最も多いがんです。早期の大腸がんは無症状であることが多く、進行に伴って排便習慣の変化(便秘や下痢)や腹痛、嘔吐などの症状が現れます。

40歳以上の人は、年に1回検診を受けましょう。

体に気になる症状がある場合は、検診を待たずに、早めに病院を受診しましょう。

健康に生活するためには、検診の受診だけでなく、食事や運動などの生活習慣の改善も重要です。地域支えあい課では、電話や窓口で保健師や栄養士に相談ができますので、お気軽にご連絡ください。(☎、☎上記)



元気じゃけん食堂

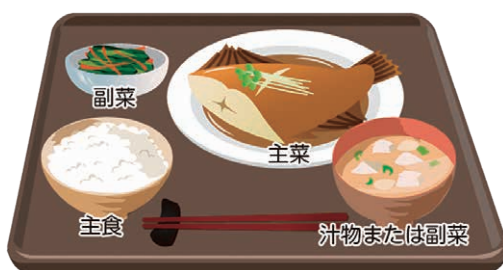
月に1回、毎月19日の「わ食の日」に合わせて、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい「元気じゃけん定食」(490円、1日50食限定)を提供しています。

6月、8月、9月は健康相談会&測定会(受け付けは13:00まで)を併せて実施しますので、ぜひお越しください。

●5月の開催日

☎5月17日(金)12:00～13:30

☎区役所4階食堂



▲「元気じゃけん定食」のイメージ

歯科相談日

健康寿命を延ばすためには、口腔内の健康を保つことも重要です。歯科医師による歯と歯茎の確認や歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します。

☎区内に在住の20歳以上の人

☎6月5日(水)13:30～15:30

☎場区地域福祉センター

☎電話(☎上記)で。先着8人



世界禁煙デー & 禁煙週間

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。区役所・地域福祉センター1階でモニター広告を放映中。禁煙相談は地域支えあい課(☎、☎上記)へ。

