

「がんなんて、私には関係ないわ」と 思っていますか?



がん検診を受けましょう

最近、若年者にがんが増えています。
若い世代からがん検診を受けることは、病気の早期発見につながります。
下記のがん検診は、ただいま申込受付中(保健センター 電話65-1010)です。

内容	対象者	日時	会場
集団 胃がん検診 バリウムによる胃部レントゲン撮影 (700円)	20歳から 79歳	① 9月27日(日) ② 9月28日(月) ③ 10月12日(月・祝) ④ 10月13日(火) 午前8時～10時30分	①② 保健センター ③④ 保健センター 玉川分室
集団 乳がん検診 視触診及び年齢に応じて下記の検査 (900円) 20～39歳：超音波検査 40～49歳：マンモグラフィ検査(二方向撮影) 50歳以上：マンモグラフィ検査(一方向撮影)	20歳以上の 女性	① 8月21日(金) ② 8月22日(土) ③ 8月24日(月) ④ 9月6日(日) ⑤ 9月7日(月) 午前8時30分～11時 午後1時～3時	①②③ 保健センター ④⑤ 保健センター 玉川分室
検診内容	対象者	実施期間	負担金
個別 子宮がん検診 子宮頸部検診(細胞診検査、30歳以上の方のみ HPV検査)・子宮体部検診 ※子宮体部検診は、最近6か月以内に不正出血のあった方 のうち、50歳以上の方、閉経後の方または医師が必要と認めた 方が対象となります。	町内在住の 20歳以上の 女性	5月1日(金)～平成28年1月31日(日) ※医療機関の休診日は除く (指定医療機関へ直接予約)	子宮頸部検診1,100円、子宮頸 部・体部検診1,600円(医療機 関窓口でお支払いください)

スモ〜ルチェンジ^{II}で健康を!

若さはすばらしい、でも…

若さとは、エネルギーです。若い時って、体力があってからだは元気です。でもそんなにお金に余裕がないし、何かおもしろいことがないかときよるときよ。そして暇を持て余し、暴飲暴食や喫煙など不健康な行動をとることがあります。3食きちりバランスのよい食事をとり、健康のために運動をして、夜は夜更かもしないで早く寝るなんていう若者がいたら、少々気持ち悪いですね。すてきな異性が現れると、男性はちょっとおしゃれをしたり、強がったり、また女性はかわいく見せようと努力します。でも、何か嫌なことがあると、荒々しくなったり、逆に自分の中に閉じこもったりもします。それが若さです。

健康についてはどうでしょうか。



少々不健康な行動を続けても、皆さんは若さゆえに回復もはやく、すぐからだを悪くすることはありません。でも、中年以降に出てくる生活習慣病は、主に若い時から始まっている不健康な行動によって、ボクシングでいうところの「ボディブロー」のように、後々になって効いてくるのです。一回一回のラーメンのスープの飲み干し、1日20本の喫煙、週に何回かのケーキやけ食いは、その時はたいしたことがなくても、それらが継続していくと、そして継続しながら歳をとっていくと、からだに大きなダメージとなっていきます。

結果はあとからついてくる

若い皆さんができる健康づくりとはどのようなものでしょうか。例えば、皆さんが運動やスポーツをする時は、他の人と競争を楽しみ、みんなと一緒に楽しく遊ぶというように、健康づくりなんて考えていないはず。皆さんが行う健康づくりは、生活習慣病予防や健康づくりのために何かを行う中年以降の人とは異なり、生活の中のちょっとした行動を楽しみや刺激として行い、結果

があとからついてくるようなやり方でよいのです。

スモールチェンジ 健康づくりの勧め

私たちは、若い人が将来に不健康を招かないように、日常生活の中でできるちょっとしたスモールチェンジ行動を勧めています。例えば、からだがいとも動きやすいように腹八分を心がける、ラーメンのスープを少しだけ残す、野菜をわずかでも先

に食べる、クルマの運転中は喫煙をひかえる、ちょっとそこまではきびきびと歩いてみる、などの行動です。

1日の生活の中でできる質・量・頻度から、スモールチェンジとして何ができるか考えてみましょう。糖分の多い缶コーヒーを無糖に代える(質を変える)、お茶碗のサイズを小さめにする(量をひかえる)、肉料理を週3回にする(頻度を少なくする)など、生活の中でできるスモールチェンジをまずは考えてみませんか。

ご近所さんのスモールチェンジ健康法

Aさんは、仕事で疲れ、土日にゴロゴロ過ごすことが多くなっていたのですが、早めの帰宅を心がけ、早めに夕食をとることで、体重の増加を防ぐことができるようになりました。生活リズムが整ったおかげで、日曜日に子どもたちと遊ぶ余裕が生まれました。家族の仲が良くなり一石二鳥。ただ、がん家系ではないという自負があるので、がん検診からは足が遠のいてしまうそうです。

Bさんは、結婚して子どもができ、家族のために自分の体を大切にしなければと考えるようになりました。かわいい息子を抱っこするのも自身の筋トレと考えると積極的に育児をしていたら、奥さんに褒められたとか。最近では、ベビースイミングまでつき合う入れ込みよう。若者ジーンズもまだまだはけるそうで、家族と一緒に自分も体を鍛えることができ楽しそうです。