

がん検診を

受診しましょう

健康は あなたが主役 いつまでも
(健康にっこう21カルタより)



がんの予防法には、大きく分けて2つの方法があります。喫煙などの生活習慣を改善することで予防する方法と、定期的ながん検診を受け、早期にがんを発見し早期に治療する方法です。

今年のがん検診は、すでに各地域での集団検診や、市内の医療機関などで実施しています。しかし、「忙しくてなかなか受診できない」「申込みを忘れてしまった」などの事情でまだ受けていない方は、今から申し込むことで受診できます。

申込みについては、健康課にお電話をいただくだけで済みますので、お気軽にご連絡ください。

くわしくは

健康課 健康推進係

☎(21) 2756

がん検診についてのQ&A



Q. 会社に勤めています。が、会社では受けられないがん検診を、市の集団検診で受けられますか？

A. はい、がん検診は市の集団検診で受診できます。あらかじめご希望の検診日を決めてから、健康課にご連絡ください。

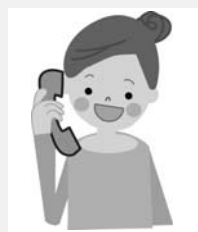
なお、検診日程は市ホームページに掲載していますが、電話でもご案内しています。



Q. 普段はなかなか時間が取れず、集団検診の日程では検診を受けることが難しいのですが、他に検診を受ける方法がありますか？

A. はい、子宮がん検診や乳がん検診、肝炎ウイルス検査、特定健診は、市内の指定医療機関でも受診できます。受診日は、ご

希望の医療機関と調整して決めることとなりますので、ご自分の都合に合わせて受診できます。なお、医療機関で受診する場合も、まずは健康課にご連絡ください。受診の際に必要な受診票や医療機関の一覧をお送りします。



Q. 最近、若い女性で子宮頸がんにかかる人が増えていると聞きますが、子宮頸がん予防ワクチンを接種しておけば、がんにはならないのでしょうか？

A. いいえ、子宮頸がん予防ワクチンで防げる子宮頸がんは約6割程度とされています。予防しきれなかったがんを発見したり、その他の異常を見逃さないためにも、定期的な検診が必要です。子宮頸がん予防ワクチンを接種した方でも、20歳からは2年に1回の子宮がん検診を必ず受けてください。

日本脳炎の 予防接種について

日本脳炎の予防接種を受けたお子さんが、接種後に重い病気になった事例をきっかけに、平成17～21年度は国の指示のもと、日本脳炎予防接種のご案内を見合わせてきました。

しかし、新たなワクチンの開発により、今年度は、次の年齢のお子さんが優先的に日本脳炎の予防接種を受けられます。

◆今年度、1期接種(3回)を勧めている年齢(個別通知送付)：3歳、4歳、9歳(小学3年生)、10歳(小学4年生)

標準的な接種スケジュール

1期接種(3回)：3歳時に2回(6～28日の間隔をおく)、その後おおむね1年後(4歳時)1回
2期接種(1回)：9歳時に1回

接種対象年齢の緩和

現在、ワクチンの供給量が不十分なため、個別通知は行いませんが、特例対象者(平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方)は、20歳の誕生日前日までの間、予防接種を受けることができるようになりました。今後、国から示されるワクチン供給状況などを踏まえて、対象者に通知を行う予定です。

なお、今年度に接種を勧めている年齢以外の方で、接種を強く希望される場合、ワクチンを確保できれば公費で接種を受けられますので、かかりつけの医療機関にご相談ください。

くわしくは

健康課 健康推進係

☎(21) 2756

8月は 食生活改善普及月間です!!



食生活は体づくりの基本

健康を保つ上で食生活はとても重要ですが、夜遅くまで活動して夜食が欠かせない、仕事の都合で外食ばかり、仕事の都合で食事時間が不規則など、食生活は生活様式や仕事に大きく影響を受けます。

次のチェック項目で、自分の食生活を振り返ってみましょう。

- 朝ごはんを食べない。
- 早食いであまりかまない。
- いつも満腹まで食べる。
- 食事を取る時間が決まっていない。
- 夜遅くに夕食を食べることが多い。
- 寝る前に何か食べる。
- 間食に菓子類をよく食べる。
- 缶コーヒーや炭酸飲料、ジュースなどの砂糖入り飲料をよく飲む。
- 野菜をあまり食べない。

□ 脂身の多い肉をよく食べる。

□ 揚げ物や炒め物をよく食べる。

□ 濃い味が好き。

□ 漬物や梅干しを毎日食べる。

□ マコネーズやドレッシングをたっぷりかける。

□ 汁物をほとんど飲み干す。

□ お酒を毎日1台以上飲む。

□ チェックが付いた項目はいくつありましたか？

この機会に自分の食生活を見直して、当てはまる項目を減らせるように改善してみましょう。

外食やコンビニの利用法

外食が多い人ほど、エネルギー量が多く野菜が少ないなどの栄養バランスの悪い食生活を送りがちです。

よく食べる料理のエネルギー量を調べ、バランス良く食べる工夫をしましょう。

外食時の注意点

- 定食を選ぶようにし、丼物と麺のセットなどは控える。
- 野菜をたくさん食べられるメニューを選ぶ。
- ◆ コンビニ利用時の注意点
 - おにぎりやパンなどの主食以外に、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)や副菜(野菜・海藻・キノコ類)を一緒に買う。
 - 栄養成分表示を参考にします。
- エネルギーや栄養素をバランス良く取るためには、3食きちんと食べる、よくかんで食べる、腹八分目に食べるなど、食べ方の工夫が大切です。毎日の生活の中で、どうすれば自分に必要な栄養を適切に取れるのか、献立や食べ方を工夫しましょう。

くわしくは

健康課 成人健康係

☎(21) 2756