早期発見・早期治療が、あなたの「命」を救います

がん検診を受けましょう

申込先およびくわしくは
健康課　健康推進係　☎(21)2756

◆知っていますか？　がんのこと

日本人の死亡原因の第1位は「がん」です。昭和56年からずっと「がん」は死因の第1位となっています。現在、2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっているといわれています。

しかし一方、医療技術の進歩などで、現在「がん」の5年生存率は6割近くにまで延び、種類によっては半分以上が治っている状況です。さらに、胃がん・大腸がん・乳がんなど、早期発見で9割以上が治癒するものもあります。そのためにはがん検診を受けることが大切です。あなたとあなたの大切な方のために、定期的にがん検診を受診しましょう！

◆検診で陽性が出たら精密検査を！

検診を受けて精密検査が必要という結果が出ても、実際に受診する方は6割程度です。「たまたま体調が悪かっただけ」「がんと診断されたら嫌だ…」などと自己判断で放置せず、医療機関で受診をしてください。

「がん」は、早期で見つかれば決して怖い病気ではありません。むしろ早期に治療できるチャンスと考え、精密検査を受けるようにしましょう。

◆がん検診を実施しています！

市は、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がんの検診を実施しています。

市内各会場で年間84回実施している集団健診で受診できる他、乳がん・子宮頸がん検診は、市内の指定医療機関でも受診可能です。どちらも事前の申込みが必要です。また検診項目により対象年齢を設けています。

お申込みおよび詳細については、健康課までお問い合わせください。

◆検診無料クーポン券の発行

市は、がん検診の受診促進のため、大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がんの各検診費用が無料になるクーポン券を発行しています。

対象者には、クーポン券付き案内状を発送しています(前立腺がん…4月中旬、大腸がん・子宮頸がん・乳がん…6月中旬)。この機会に、ぜひご利用ください！

検診無料クーポン券対象年齢（平成29年3月31日現在）

- 大腸がん検診…41・46・51・56・61歳の男女
- 子宮頸がん検診…21・26・31・36・41歳の女性
- 乳がん検診…41・46・51・56・61歳の女性
- 前立腺がん検診…50・55・60・65歳の男性

※無料クーポン券には有効期限があります。

貯めて「お得」と「健康」を手に入れよう！
～にっこう健康マイレージ～

「健康マイレージ」をご存じですか？　健康診断の受診や4週間の健康づくりチャレンジ、健康教室や公民館事業などの参加でポイントを貯め、100ポイント達成された方に2,000円分のクオカード(全国の書店やコンビニなどで金券として使えます)を差し上げます。ぜひチャレンジしてください！

※マイレージに参加するためには、市が行っている特定健診や職場での健診、人間ドックなどを受けていることが必須となります(通院しているだけでは健診を受けたことにはなりませんのでご注意ください)。

対象…19歳以上の市民
締切…平成29年3月31日(金)
※マイレージの記録用紙(チャレンジシート)は健康課の他、市役所保険年金課、地域の行政センターや地区センターなどで配布しています。

運動習慣を取り入れましょう

～健康づくりは「＋10（プラス テン）」から～

くわしくは　健康課　保健指導班　☎21-2756

「動かない生活を送ることは、たばこを吸うことと同じくらいに体に悪い」という話を聞いたことはありませんか？

WHO(世界保健機構)は、1日10時間以上座っている人は、4時間以下の人に比べて病気になるリスクが40％高くなると発表しています。

皆さんは生活の中にどのくらい運動を取り入れているでしょうか。この機会に、普段の運動習慣を見つめ直してみませんか。

国の定める1日の歩数目標

厚生労働省は、1日の必要な歩数の目標を男性で9,200歩、女性で8,200歩としています。これは距離にすると男性では約6・4km、女性では5・8km歩くことに相当します。また、運動を時間に換算すると、男性では約96分、女性では約87分となります。

まずは普段よりも10分間多く運動しましょう

普段運動していない人にとって、国の定める歩数目標は、とてもハードルの高い数字です。そして、仕事をしているとなかなか運動の時間が取れないというのも現実だと思います。

しかし、生活習慣病やロコモティブシンドローム(身体機能の衰えにより転倒・骨折しやすくなり、介護が必要になる危険が高い状態)予防のために運動は不可欠です。

まずは現在の生活習慣よりも10分間多く運動することを目標に取り組んでみましょう。

「＋10分」体を動かすコツ

普段よりも10分間多く体を動かすコツは、日常生活をうまく利用することです。次に挙げる例を参考に、運動を生活の中に取り入れましょう。

- 通勤手段に自転車を使う
- デパートや駅ではエスカレーターやエレベーターを使わず階段を使う
- 買い物など近場に行くときは歩いていく
- 昼休みにウオーキングをする
- 駐車場はなるべく遠くに停める
- テレビのCM中に腹筋やストレッチをする

ウオーキング教室に参加しませんか？

健康課は、「健康ウオーキング教室」を毎月開催しています(下表参照)。同じ時間歩いても、正しい姿勢で歩くのとダラダラ歩くのでは、得られる効果に違いが出ます。

教室では、インストラクターと一緒に、正しい歩き方を学ぶことができます。

19～79歳の市民の方であれば誰でも参加することができます(ただし、運動制限のある方、妊娠中の方は不可)。

「＋10分」の運動を実行する第一歩として、ぜひこの教室に参加して効果的なウオーキング法を習得しましょう！

表：健康ウオーキング教室の日程

開催日	場所
8月25日(木)	日光体育館
9月16日(金)	日光だいや川公園
10月7日(金)	大室ダム
11月15日(火)	憾満ガ淵周辺
12月5日(月)	大室ダム
平成29年1月27日(金)	今市保健福祉センター
2月8日(水)	今市保健福祉センター
3月9日(木)	日光だいや川公園