

9月1日から30日までの1か月は健康増進普及月間です 「キャッチーに運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」健康寿命の延伸



健康寿命を伸ばすことで、人生の最後まで毎日元気に健康で楽しく過ごすことができます。自分自身の生活を見直して健康寿命を伸ばしましょう。

●毎日プラス10分間の身体活動

10分間のはや歩きがおすすめです。苦しくならない程度にスピードを上げてはや歩きすることは、立派な運動です。歩いて10分の距離であっても、つつい車移動していませんか？ちょっとした移動時間・すき間時間に1日10分間の運動習慣を意識しましょう。ちよっと汗ばむくらいの運動で十分に効果があります。



●1日あと70gの野菜をプラス

生活習慣病予防の観点から1日の野菜摂取の推奨量は1日350gです。日本人が毎日食べている野菜の量は平均約280gで、あと70g足りません。野菜料理に使われる野菜の量は一般的に小鉢なら1皿70g、野菜炒めなら1皿140gです。朝食や昼

食に野菜の小鉢1皿分、野菜炒め半皿分をプラスすることがおすすめです。毎食野菜を食べましょう。

野菜料理(例)

 具たくさん みそ汁	 ほうれん草の お浸し
 かぼちゃの煮物	 野菜サラダ
 野菜炒め (野菜炒めは2皿と数えます)	

●禁煙をめざしましょう

たばこには5300種類にもおよぶ有害物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病などさまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。

たばこを吸うことは健康を損なうことだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。たばこをやめて、健康寿命を伸ばし若々しく過ごしましょう。

また、自分たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸ってしまうのが受動喫煙です。受動喫煙で吸ってしまったたばこの有害物質は、たばこを吸う人に比べれば少量ですが、健康に大きな影響を与えます。望まない受動喫煙が起こらないように配慮が必要です。



●健診・検診で定期的な健康チェック

自覚症状がすぐに現れないという病気はたくさんあります。

特定健診などの「健診」は、健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。自分はもちろん家族の安心のために受診しましょう。

無症状であっても定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当

☎0748-5216574

令和5年度から始まりました

胃がん検診(胃内視鏡検査)のご案内



※検査は、2年に1回受検いただくことができます。胃内視鏡検査を受検した翌年度は受検できません(今年、すでに胃がん検診(バリウム検査)を受検された方は来年度に胃内視鏡検査の対象となります)。

●対象になる方

日野町に住民票がある50歳以上の方(令和6年4月1日時点)

※ただし、次の①～⑬のいずれかに該当する方については対象外となります。

- | |
|---------------------------------------|
| ① 食道や胃、十二指腸の病気で治療中、または経過を見るように言われている方 |
| ② 現在、胃の症状(胃痛、不快感など)がある方 |
| ③ 医師より1年1回の胃内視鏡検査を指示されている方 |
| ④ 胃の全摘手術を受けている方 |
| ⑤ のどや鼻に内視鏡の挿入ができないような病気がある方 |
| ⑥ 呼吸ができないくらい苦しくなった(呼吸不全)ことがある方 |
| ⑦ 心筋梗塞や狭心症、重い不整脈等の病気がある方 |
| ⑧ 明らかな出血傾向またはその疑いがある方 |
| ⑨ 収縮期血圧が極めて高い方 |
| ⑩ 全身状態が悪い(検査に耐えられない恐れがある)方 |
| ⑪ 現在、妊娠中または妊娠の可能性がある方 |
| ⑫ 病気の種類にかかわらず入院中の方 |
| ⑬ 胃内視鏡に関する同意が得られない方 |

●胃内視鏡検査の特徴

□または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内側を検査します。検査中、疑わしい病変があればその組織を採取することもあります。胃に加え、食道、十二指腸の幅広い疾患を発見できます。



●実施機関

日野記念病院(上野田200-1)

〔定員〕 40名

〔検診日〕 第2・第4水曜日(1日2枠)

●申し込み方法

1 福祉保健課へ電話または来庁ください。申し込み後に検査を受けていただけるかの確認を行います。後日、対象の方に検査についてのご案内、受診票、同意書をお送りします。

※役場では、検査対象の有無のみ確認します。

2 受診票が届きましたら、直接実施機関(日野記念病院)へご予約をお願いします。

※予約状況により、受検いただけない場合があります。

◆問い合わせ先

福祉保健課 保健担当
☎0748-52-6574