

年に1回、 健康診断を受けましょう!!

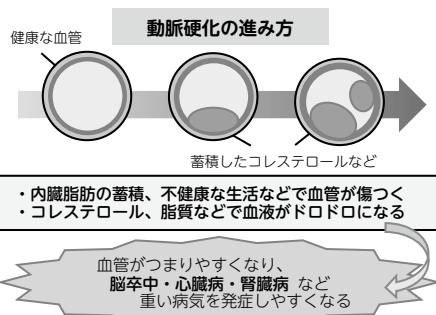
日本人の死因の約5割は、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「健康診断」・「がん検診」などの受診です。

自身では見えない身体の変化に気づき、いつまでも元気に過ごすため、年に1回、健康診断を受けましょう。

メタボリックシンドロームに注意しよう

メタボリックシンドローム(メタボ)とは「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」などの生活習慣病の前段階の状態を示すものです。「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」のうち2つ以上該当するとメタボと判定されます。これらは、自覚症状がないことが多いですが、放置してよい状態ではなく、動脈硬化を加速させ、重い疾患の引き金となる可能性があります。(右の図参照)

身体の変化に早く気づいて予防や早期治療をするために、健康診断を定期的に受診することが大切です。



日野町が実施する集団健(検)診

がん検診・肝炎ウイルス検診・基本健診は、加入されている健康保険の種類に関係なく、他で受ける機会がなければ、町の健(検)診を受けることができます。

受付時間(実施場所が林業センターの場合は①～⑥、公民館の場合は②～⑥)

①9:20～9:35 ②9:40～9:55 ③10:00～10:15 ④10:20～10:35 ⑤10:40～10:55 ⑥11:00～11:15

実施日		実施場所	国保 特定 健診	基本 健診	肝炎 ウイルス 検診 一生に1回	がん検診				
						胃 (X線) バリウム	大腸	肺	子宮	乳
									2年に1回	
			無料	1,000円	700円	1,000円	600円	500円	700円	1,500円
70歳以上は無料										
10月 3日	金	林業 センター	●	●	●	●	●	—	●	●
10月31日	金	林業 センター	●	●	●	●	●	—	●	●
11月 9日	日	林業 センター	●	●	●	●	●	●	●	●
11月10日	月	林業 センター	●	●	●	●	●	●	●	●
11月20日	木	西桜谷 公民館	●	●	●	●	●	●	●	●
11月27日	木	林業 センター	●	●	●	●	●	●	●	●

● … 実施あり — … 実施なし

※事前に予約が必要です。予約については、電話または福祉保健課の窓口までお越しください。

※各健(検)診の詳細は、町ホームページでご確認ください。

※実施日に11月9日(日)を追加しました。

町ホームページ
健(検)診のお知らせ

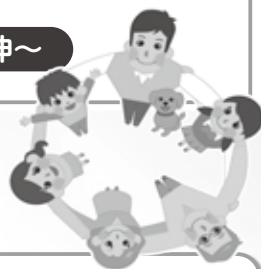


◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

毎年9月は『健康増進普及月間』および 『食生活改善普及運動月間』です!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

健康寿命（健康で自立した生活を送れる期間）を伸ばすことで、生活の質を向上させ、経済的安定をもたらし、介護負担を軽減するなど、多くのメリットがあります。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分の身体活動を

ちょっとした移動やすき間の時間に1日10分間の運動習慣を意識しましょう。おすすめは、早歩きです。歩いて10分の距離であっても、ついつい車で移動していませんか？苦しくならない程度にスピードをあげて早歩きすることは、立派な運動になります。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。



毎日、野菜をあと70gプラス

生活習慣病予防のために必要な野菜の摂取量は1日350gとされていますが、日本人が毎日食べている野菜の量は平均約280gと70g足りません。70gというと、トマトなら約半分の量です。夕食に野菜料理を食べることが多い場合は、朝食や昼食に野菜の小鉢一皿分、野菜炒め半皿分プラスすることがおすすめです。



禁煙でタバコの煙をマイナスに!

タバコには4,000種類もの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。タバコをやめて、健康寿命を伸ばしましょう。



生活習慣や睡眠環境を見直して 睡眠休養感をプラス

成人の睡眠時間は6時間以上確保することが望ましいとされています。睡眠時間が極端に短いと肥満、高血圧、心疾患など、さまざまな症状を引き起こすリスクが高まります。また、睡眠には1日の疲労やストレスを回復させる役割があるため、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を高めることも必要です。規則正しい生活習慣や寝室等の睡眠環境を整えることで休養感を高め、睡眠の質を向上させましょう。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574