

毎年がん検診を受けましょう！

がんは、一般的に早期発見ほど治り、発見が遅れるほど治療が困難になります。コロナは防いだけれど、がんが進行していた、では本末転倒です。

●青い封筒は届きましたか？

検診対象者には、「成人健康診査受診券兼受診票用シール」「検診ガイド」を送付しております。「成人健康診査受診券兼受診票用シール」で受けられる検診を、「検診ガイド」で詳細を確認しましょう。青い封筒が届かない場合は、健康づくり課までご連絡ください。



検診期間／6月～12月(歯周病検診のみ1月まで)

検診ガイドの内容に変更がありましたので、お知らせします。
江間クリニック
内視鏡検査：実施あり→実施なし

【検診ミニコラム】 毎年受けよう～肺がん検診～

肺がんの一次検診では、問診と、タバコを多く吸うハイリスクの人に対しては肺X線検査と喀痰細胞診の併用、またハイリスクでない人へは肺X線検査を行います。肺がんは治療技術が進歩し、早期のうちに発見して治療すれば約8割が治るようになりました。無症状のうちに検診を受診した人では、早期の肺がんが発見される可能性が高いことも知られています。がんが発見できても臨床病期(進展度、ステージ)が進んでいる状態で見つかった場合は、それだけで5年生存率が下がってしまいます。そのためにも、早期がんのうちに発見して治療することが重要になります。検診を受け、検診結果が「要精密検査」になった場合には、必ず精密検査を受けましょう。

5月31日～6月6日は禁煙週間です！

喫煙のリスクと向き合いませんか？

◆伊豆の国市の喫煙率は？

市内における特定健診国保受診者の習慣的喫煙率は、令和3年4月時点の暫定値で、男性が21・8%、女性が6.9%です。(令和元年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより) 習慣的喫煙者の割合は、昨年度より男性は0.6%減少し、女性は0.6%増加しています。



◆受動喫煙防止対策が令和元年度から強化！

健康増進法の一部を改正する法律が令和2年4月1日より施行され、多数の方が利用する施設(2人以上の者が同時に、または入れ替わり利用する施設のこと)は原則屋内禁煙です。

◆保健師・栄養士による健康相談を実施しています。

内容／健(検)診結果の相談、健康相談、栄養相談、血圧測定など
禁煙相談(禁煙の方法、禁煙外来、禁煙について相談できる医療機関の紹介など)もできます！
対象／市民
※予約制で、随時相談に応じます。事前にご連絡ください。
ところ／健康づくり課
(葦山福祉・保健センター内)

◆自分の周りの人の健康のために禁煙・分煙を

本人は喫煙しなくても誰かのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。これによる日本人の肺がんリスクは約1.3倍になること(国立がん研究センターより)や、受動喫煙が原因となり発症する肺がんや、心筋梗塞で、年間約6,800人が死亡していることと推計されています。(厚生労働省研究班コホート研究より)自分の健康のためだけでなく、周りの人のためにも、禁煙・分煙マナーを守りましょう。

6月は「食育月間」です！ ～毎日の食生活を振り返り、体も心も「元気」を目指しましょう～

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。第4次食育推進基本計画において毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。新型コロナウイルス感染症が拡がっている中、自分や家族の食生活を振り返り、できることから実践してみませんか。

- 食事のときは新型コロナウイルス感染予防対策をしましょう
 - ・食事の前は、手洗いや手指消毒を徹底する。
 - ・食事中は、「時間をずらして食事をする」「静かに食べる」「大皿への盛り付けではなく、1人分に盛り付ける」「会話中はマスクをつける」を実践する。
- おうち料理を楽しむ
 - ・旬の食材を使う。
 - ・食材の香り、色、形、音を楽しみながら料理を作る。
 - ・新しいメニューに挑戦する。
 - ・伝統的な料理や地場産物を活かした料理を作る。

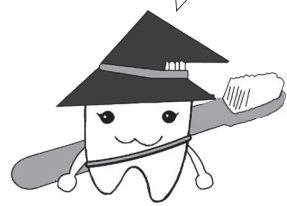
- 健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実践を目指しましょう
 - ・早寝早起きをし、生活リズムを整える。
 - ・食事は毎食食べる。朝食は欠食しない。
 - ・バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜をそろえる)をする。
 - ・減塩を心がける。



6月1日から歯周病検診がはじまります(要予約)

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」

歯とお口の健康はセルフケアとプロケアが大事。歯磨き&歯周病検診で、「目指せ！歯とお口の健口達人♡」。



歯っぴい健口委員会
マスコット「ハーミー」♡

歯周病検診を受けて、賞状&記念品をもらおう！

【6026コンクール】

対象／昭和36年4月1日～昭和37年3月31日に生まれた人で、自分の歯が26本以上ある人
受診締切／7月31日(土)

【8020コンクール】

対象／昭和16年4月1日以前に生まれた人で、自分の歯が20本以上ある人
受診締切／6月30日(水)

応募方法／電話で申し込みください(自薦他薦は問いません)。申し込み後、歯科医療機関で診察を受けていただきます。その他／後日、賞状と記念品を贈呈します。