

# 毎年がん検診を受けましょう

がんは、一般的に発見が早いほど治りやすく、発見が遅い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？

20歳以上の人に、「成人健康診査受診券兼受診票用シール」「検診ガイド」を送付しています。受診できる検診を、「検診ガイド」で確認しましょう。

※5月中に青い封筒が届かなかった場合は、健康づくり課にご連絡ください。



検診期間／6月～12月(歯周病検診のみ1月まで)

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、検診が中止になる場合があります。

## ○「検診ガイド」訂正のお知らせ

- ・個別検診 医療機関一覧ページ  
伊豆檜の森診療所は前立腺がん検診は実施しません。
- ・集団検診実施日一覧ページ  
9月21日(木) → 9月21日(水)



## 出張健康よろづ相談

とき／6月20日(月) 14時～15時30分

ところ／ウエルシア薬局伊豆長岡店

内容／「糖尿病と歯周病について」講習会と個別相談を行います。

料金／無料

申込／不要

※予告なく中止する場合がありますのでご了承ください。

# 6月は食育月間です

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。

## 今日も元気をチャージ！朝ごはんが元気の源です！

朝ごはんは胃袋を満たすだけでなく、私たちが1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。

### ●エネルギー源になる

ごはんやパンなどに含まれている炭水化物は、消化されてブドウ糖になり、脳や筋肉のエネルギーになります。

### ●からだが目覚める

体温が上昇し、活動の準備ができます。

### ●集中力がアップ

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

### ●肥満予防

朝食を食べると昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

### ●生活リズムを整える

人間のからだには「体内時計」があります。「体内時計」は、1日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌の変化をつかさどる大切な機能です。朝食を食べることで「体内時計」をリセットし、生活リズムを整えましょう。

6月10日(金)午前11時からFMいずのくにで「朝ごはん」をテーマにした放送があります。



# 喫煙のリスク

と向き合いませんか？



5月31日～6月6日は禁煙週間です！

## ◆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、男性22・9%、女性6・2%です。(令和3年度特定健診質問票より)喫煙者の割合は、昨年度より男性は1・1%増加し、女性は0・7%減少しています。

## ◆受動喫煙防止対策が令和元年度から強化

健康増進法に基づいた受動喫煙防止対策として、令和元年7月に学校や病院などの敷地内の禁煙、令和2年4月に分煙が施行されました。

## ◆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。「タバコ臭がする」と感じたらもう被害にあっています。受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることも、国立がん研究センターにより発表されています。

## ◆保健師・栄養士による健康相談を実施しています

ところ／健康づくり課

(葦山福祉・保健センター内)

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。

参加費／無料

# 産後ママ、リフレッシュしませんか？

## ●温泉を活用した産後ケア教室を開催予定です(7月スタート)

お子さんを専門スタッフに預け、温泉に浸かってのんびり過ごしたり、ゆっくりランチをしたり、ヨガや骨盤体操で自身のケアをしてリフレッシュしませんか。

ところ／市内の温泉のあるホテル

対象／市民で、生後4か月以上1歳未満の乳児と母親(ただし、身近に相談できる人がいないなど支援が必要な人。)

参加費／無料(ただし、1組当たり入館料と食事代2,000円を別途お支払いいただきます。)

※詳細が決まり次第、市HPに掲載予定です。

## ●現行の産後ケア事業実施施設が変わりました

出産後、家族などから十分な家事・育児などの援助を受けることができない人、お母さんや赤ちゃんの健康状態に合わせた母子のケアや授乳指導・育児相談などが受けられる事業です。

### 【実施施設】

・三島総合病院／日帰り型

・かぬき岩端医院／日帰り型、宿泊型(かぬき岩端医院で出産した人のみ)

・桃太郎助産院／日帰り型、宿泊型

※利用料金がかかります。希望する人は、事前に健康づくり課までご相談ください。妊娠中から相談に応じます。

