

普段の生活を見直して 生活習慣病を予防しよう

閩市民課 ☎(50)1228

生活習慣病とは、生活・運動・喫煙・飲酒などの長い期間の生活習慣が原因で発症・進行する病気です。主な病名として、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・脳卒中・心臓病・がん・肝臓病・腎臓病などが挙げられます。

市の国民健康保険に加入している人の医療費を疾病別に分類すると、生活習慣病の割合は60%を占めています。いづれも長期治療が必要で完

治が難しい病気のため、生活習慣病にならないよう、しっかりと予防することが大切です。

生活習慣病を予防する方法は、日々の生活習慣を改善することです。市では、生活習慣病予防のため、特定健康診査、特定保健指導、短期人間ドック助成制度を実施しています。ご自身の健康状態・生活習慣を見直す良い機会となりますので、ご利用ください。

保健指導を受けましょう

閩健康づくり課 ☎(50)1235
市民課 ☎(50)1228

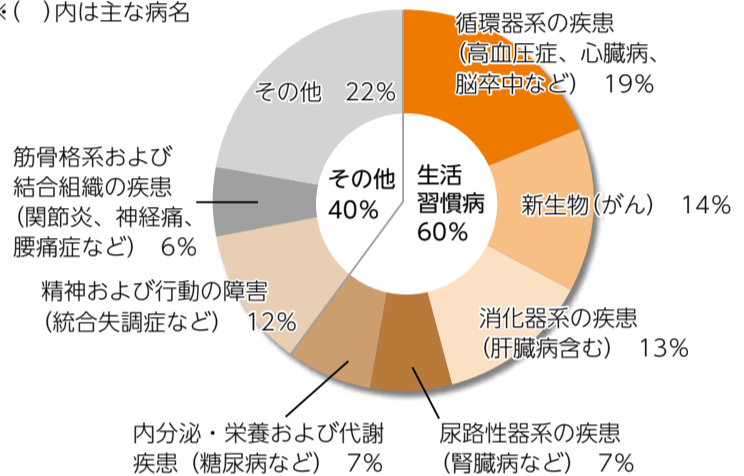
特定健康診査などの結果から生活習慣病リスクが高く、生活習慣改善で効果が得られそうな人には医師、保健師、栄養士などによる特定保健指導が行われます。さらに、継続的な運動により効果が期待できる人、自分なりに運動を行っているが、なかなか効果が上がらない人は、ストレッチや筋トレな

ど専門的な指導も受けられます。該当者には、直接案内します。

また、医療機関の受診が必要な人には、受診のお知らせを送ります。早期に受診の必要な人には家庭訪問などによる指導も行います。重症化する前に専門スタッフと生活習慣の改善に取り組みましょう。

■国保加入者の疾病別医療費の割合 (平成27年3月～平成28年2月診療分)

※()内は主な病名



撃退!
生活習慣病

予防のポイント いちむ にしよ さんた 一無・二少・三多 のすすめ

- 【一無】【禁煙】 喫煙は万病のもと
- 【二少】【少食】 食事は腹八分目で、塩分を控えめに(1日男性8g未満、女性7g未満)
- 【二少】【少酒】 アルコールは1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本程度。休肝日を週1回以上つくりましょう
- 【三多】【多動】 日頃から軽い運動など、体を動かす習慣を
- 【三多】【多休】 規則正しい生活で、しっかり心と体の休養を
- 【三多】【多接】 多くの人、事、物に触れ、イキイキとした生活を

早期発見! 口腔がん検診

香取匠瑤歯科医師会事業

閩健康づくり課 ☎(50)1235 ☎(54)7462

えっ!
お口にもがん?!



口腔がんは、舌や歯ぐき、頬の粘膜など、主に口の中にできるがんのことです。がん全体の中では少数ですが、毎年確実に患者数は増加しています。今までの検診でも、前がん病変(将来がんになる可能性が高いとされる病変)が疑われる例もありました。

自覚症状がなくても、少し口の中が気になる人、口腔がんに関して相談したい人は、早めに検診を受けましょう。

■対象 市内在住の成人

■日時 10月2日(日) 10時～

■場所 佐原保健センター

■内容 専門歯科医師(東京歯科大学口腔外科学講座)に

口腔がんは、舌や歯ぐき、頬の粘膜など、主に口の中にできるがんのことです。がん全体の中では少数ですが、毎年確実に患者数は増加しています。今までの検診でも、前がん病変(将来がんになる可能性が高いとされる病変)が疑われる例もありました。

よる口腔内検診(視診・触診)、パネル展示、歯科相談

■定員 200人(応募者多数の場合は抽選)

※抽選結果は、8月下旬の「検診予約時間のお知らせと予診票」の発送をもって発表に代えさせていただきます

■費用 無料

■申込 8月15日(月)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入し、〒287-8501 佐原口2127 香取匠瑤歯科医師会(健康づくり課内)「口腔がん検診事業係」へ郵送またはファックスで申し込み

認知症サポーター養成講座 を開催します

閩高齢者福祉課 ☎(50)1208



サポーター養成講座では「認知症ってどんな病気?」「認知症の人に対してどう接すればいいの?」といった認知症に対する基礎知識が学べます。ちょっとした気遣いや見守りが地域の中で大きな支えとなっていくます。友人同士や隣近所お誘い合わせの上、ご参加ください。

■対象 市内在住・在勤・在学

■日時 9月16日(金) 14時～15時30分

■場所 小見川市民センター「いぶき館」小ホール

■内容 認知症の基礎知識や接し方、予防の方法など

■定員 50人(先着順)

■費用 無料

■申込 8月16日(火)～

■その他 受講者には認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。

自分のからだとの 上手なつきあい方⑮ からだを動かして元気に!

閩市民課 ☎(50)1228

暑さが増してきましたが、皆さん、からだを動かしていますか。今、健康に悪影響を与える要因の一つとして「身体不活発(体の動かさな過ぎ)」が挙げられます。体を動かさないと、体や心の不健康を招いてしまうことがあるのです。体を動かすと、生活習慣病や認知症、ロコモティブシンドローム(足腰の衰え)、うつなど、いろいろな病気の予防にもつながります。少し体を動かした後、気分や体が楽になった経験はありませんか。家事やテレビを見ながらのストレッチ、散歩や庭の手入れ、こまめに動くように心がけるなど、できることから構いません。そして、水分補給に努め、無理せずに心地よいと感じて、明日もやりたいと思うところで終わりにし、徐々に増やしましょう。毎日、元気で過ごすために今より「1日10分」多く体を動かしてみませんか。