



# 保健師だより



## ～健康だから 年に一回は総点検～

### 生活習慣病を早期に発見して、健康な毎日を!!

さわやかな風を感じる今日この頃ですが、みなさんはどのような春を迎えているでしょうか。新しい生活がスタートして1ヵ月が経ちました。健康管理はしっかり行い、楽しい毎日を送ってほしいと思います。

そこで、ご自分やご家族の健康づくりのためにも、この機会に健診を受けましょう。日程などにつきましては、さいのこよみや村民カレンダーでご確認ください。

### 健康マイレージ事業で 健幸に!!

健康マイレージ事業とは、健康診査やがん検診、健康教室などのイベントに参加してポイントを集めることにより、抽選で賞品などが当たる制度です。

検診のお知らせと一緒に、健康マイレージ事業のお知らせも配布しましたが、検診や健診結果説明会などに参加された方にスタンプを差し上げます。また、人間ドックや職場検診を受診された方にも、結果を提出していただくことでポイントが付与されます。スタンプは「健康マイレージポイントカード」に押印し、15点以上で健康に関する賞品の抽選ができます。

応募締め切りは、平成28年2月末日です。みんなで健康づくりにチャレンジして、元気で長生きの長寿の村をめざしましょう。

村では、“ガン”で亡くなる方が多く、全体の約3割を占めています。特に、大腸がんで亡くなる方が多くなってきています。また、大腸がんで治療を受けられる方も増加傾向にあります。そこで、今年度は大腸がん検診のポイントが高くなっています。

大腸がんの初期にはほとんど自覚症状はありませんから、早めの発見には検診が欠かせません。大腸がん検診の一次検診として一般的なのが「便潜血反応検査」です。大腸にがんがあると、便の中に血液が混じることがあるため、少量の便を採って血液の有無を調べるものです。

厚生労働省の研究班による40～50歳代の4万人を対象にした13年間に及ぶ追跡研究では、便潜血反応検査を受けた人は、受けていない人より大腸がんによる**死亡率が7割も低かった**という結果がでています。

5月31日は『世界禁煙デー』です。WHO（世界保健機構）が禁煙を促進するための記念日として制定しました。日本国内では5月31日から6月6日までを禁煙週間としています。この機会に、タバコについて考えてみましょう。



タバコの煙には、**4000種類以上**の化学物質が含まれています。そのうち**発がん性物質は60種類!!** タバコを吸うと、タールやニコチン、一酸化炭素の影響により、心臓や血管の障がいをおこしやすくなります。

また、肺ガンのうち扁平上皮がんは「1日の喫煙本数×喫煙年数」が600を超えると、発症率が非喫煙者の21倍以上になり、腺がんも2.38倍になります。そのほかのガンになるリスクも増えます。



### 禁煙したら…

- 心筋梗塞や脳卒中のリスクが減ります
- 咳や痰がおさまります
- 目覚めがよくなります
- 呼吸が楽になります
- 食べ物の味がよくわかるようになります

### 禁煙するなら…

禁煙外来を受診し、お医者さんと一緒に禁煙するのがおすすめです。あなたに合った方法で禁煙をすることができ、禁煙中のアドバイスもしてもらえるため、禁煙の成功率が上がります。