



# 保健師だより



## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

9月は健康増進普及月間です。働き盛りの若すぎる死を減らし、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図っていくために、国民一人ひとりが運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、実践をしていく期間です。

みなさんも、この機会に自分にできそうなことを考えて、健康づくりに取り組んでみませんか。

### 改善のヒント

#### 適度な運動「毎日プラス10分の運動」

例えば、日常で体を動かす時のはや歩き。掃除の時や買い物、庭いじりの時など。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

#### 適切な食事「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂ることで理想的な食生活に近づきます。

#### 禁煙「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。

#### 薬「最後にクスリ クスリによるコントロールは適切に」

すでに糖尿病や高血圧症、高脂血症などの薬を飲んでいる人はたくさんいます。「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善もあわせて行うことが大切です。

## 9月から個別健診が始まります！

9月1日から大間病院で個別健診が始まります。まだ健診を受けていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

### 【対象者】

**特定健康診査** 40歳以上で国民健康保険加入者、後期高齢者医療受給者、生活保護受給者

**各種がん検診** 40歳以上（前立腺がん検診は50歳以上の男性）

村の複合検診を受診された方は対象外です。

### 【実施期間】

平成28年9月1日(木)～平成29年2月28日(火)

### 【申込方法】

村の集団検診を受けていない方へ受診券と問診票、予約方法などが書かれた案内が送付されていますので、大間病院の健診受付へ予約してください。（大間病院 ☎37-2105）

### 【健（検）診項目】

- ・特定健康診査...身長・体重、腹囲、尿検査、心電図、眼底検査、血液検査
- ・胃がん検診...胃部X線撮影
- ・大腸がん検診...免疫便潜血検査2日法
- ・肺がん・結核検診...胸部X線撮影
- ・前立腺がん検診...血液検査
- ・肝炎ウイルス検査...血液検査（B型肝炎、C型肝炎）