

9月は“あなたの健康”について考える月間です

がん征圧月間 ～健康は 予防と検診の 二刀流～

がんと聞いても、「自分もかかるかもしれない」と思う人は少ないかもしれませんが。しかし、がんは2人に1人はかかるといわれており、日本人の死因第一位でもあります。他人事ではありません。

がんは早期発見できれば治癒する確率が高まります。早期発見のために、定められた間隔でがん検診を受け、精密検査が必要と判断された場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

また、食生活や運動などの生活習慣を整えることは、がん予防にもつながります。

健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康に近道はありません。生活習慣の積み重ねが健康状態に大きく影響します。

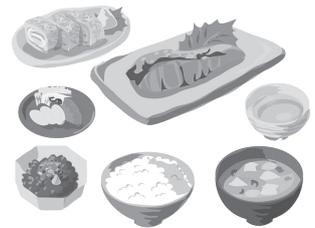
- バランスのとれた食事を、1日3回、適量とっていますか？
- 身体を動かす機会はありますか？
- 睡眠で休養はとれていますか？
- たばこは吸っていませんか？
- お酒は1日1合までにしていますか？週2日程度の休肝日はありますか？



食生活改善普及運動

食事はバランスが大切です。特定の食べ物に偏ることなく、いろいろな食品を少しずつ食べることで、自然と栄養バランスが整います。

ただ、意識しないと不足しがちなものが野菜です。野菜は、生の状態であれば両手3杯分程度が1日の適量です。これは、火を通すと小鉢5皿分程度になります。皆さんは毎食、野菜を食べていますか。



智頭町のがん検診、国民健康保険に加入している人の特定健診、後期高齢者医療制度に加入している人の後期高齢者健診は、いずれも無料で受けられます。
今年度の健診をまだ受けていない人は、この機会にぜひ受診を！

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です！

結核は、全国で年間1万人近くの新たな患者が発生し、およそ1,700人が亡くなっている重大な感染症です。鳥取県東部においても毎年新たな患者が発生しており、大半を70歳以上の高齢者が占めています。

しかし、結核は早期発見すれば、通院・服薬治療で治ります。

次のような症状があるときは、できるだけ早く受診しましょう

- 咳が2週間以上続く
- 食欲不振が続き、体重が減ってきた
- たんがよく出る、たんに血が混じる
- 息を吸うときに胸が痛む
- 微熱が続く、体がだるい



高齢になるほど咳やたんの呼吸器症状が出にくく、なかなか結核の発病に気づかないことがあります。65歳以上の方は、症状がなくても年に1回は結核検診(肺がん検診と同時実施)を受けましょう。

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101