

特定健診・がん検診で自分のからだを詳細にチェック

※ここで紹介するものは、すべて会津若松市民対象の健(検)診となります。

特定健康診査を受けましょう

なぜ、特定健康診査が大切なの？

お腹周りに貯まりやすい内臓脂肪の蓄積や体重の増加(内臓脂肪型肥満)は、血糖や中性脂肪、血圧などの上昇をもたらすとともに、様々な形で血管を傷つけます。そのままにしておくと、動脈硬化を引き起こし、心血管・脳血管の疾患や人工透析が必要な腎不全などに至ります。

特定健康診査は、早めに内臓脂肪型肥満の状態を見つけ、生活習慣を見直すための第一歩です。

●40～74才の方が対象です。

●特定健康診査を受けるためには、「受診券」が必要です。「受診券」については、ご自身が加入されている医療保険者へお問い合わせください。

●「受診券」をお持ちの方は、受診方法をよくご確認の上、受診しましょう。



成人歯科健康診査を受けましょう

対象年齢 30歳(昭和54年生まれ)から50歳(昭和34年生まれ)の方

健診期間 6月1日～11月30日

受診方式 指定医療機関で受診する方式

健診内容 むし歯の有無の確認、歯周ポケット測定、ブラッシング指導、歯科保健指導

※10月30日までに、健康増進課へお申込みください。申込みいただいた人へ必要書類を郵送します。



※あしすとの加入者は各種健診、人間ドック受診にあたっての自己負担分の助成を受けることができます。(詳しくは「あしす」と(財)会津若松市中小企業勤労者福祉サービスセンター 36-5622)あて、直接お問い合わせください。

健康づくりについてのご相談や健診のお申し込み、お問い合わせは
会津若松市 健康増進課 (39) 1245
河東支所住民福祉課 (75) 2522 **北会津支所住民福祉課 (58) 1808**

受診方法や料金等の詳細な内容は、市ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/ja/kurashi/seijin-kenshin/index.htm>

がん検診を利用ください

誰でもなる可能性のあるがん。どんなに健康的な生活を送っていても完全に予防することはできません。できてしまったがんは、検診で早く見つけて治すことが私達にできる事です。早期にがんを発見できる時間は限られています。定期的にごがん検診を受けて早期発見・完治を目指しましょう。

検診内容	対象年齢	受診方式
胸部検診 (レントゲン撮影)	35歳以上 (昭和50年3月31日以前生まれ)	集団
肺がん検診 (喀痰検査)	35歳以上で喫煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数)が 600以上の人	集団
胃がん検診 (胃透視検査)	35歳以上 (昭和50年3月31日以前生まれ)	集団 施設
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	35歳以上の節目年齢の人 (35歳以降5歳刻み) ※節目年齢の人は透視検査か内視鏡検査の いずれかを選択できます	施設
大腸がん検診 (便潜血検査)	35歳以上 (昭和50年3月31日以前生まれ)	集団 施設
子宮がん検診 (頸部検査)	20歳(平成元年生まれ)以上の 偶数年齢になる女性及び、 昨年未受診の20歳以上の 奇数年齢の女性	施設
乳がん検診 (視触診検査及び マンモグラフィ検査)	40歳(昭和44年生まれ)以上の 偶数年齢になる女性及び、 昨年未受診の40歳以上の 奇数年齢の女性	施設

※受診方式について

集団 公民館や小学校の体育館等を会場に7月15日から10月23日の間の決められた日程で受診する方式

施設 指定医療機関で受診する方式
 検診期間は、子宮がん・乳がん検診6月～10月、
 胃がん・大腸がん検診6月～11月までになります。

食事はあなたの 元気をくれます。



だるい、やる気がおきない・・・

これらは疲れの症状としてだけとらえがちですが、あなたの食生活習慣が大きく影響を及ぼしていることもあるのをご存知ですか？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育月間(6月)中の食育の日(19日)からの1週間を会津若松市「食とからだの週間」としています。

● あなたの食生活習慣をチェックしてみましょう

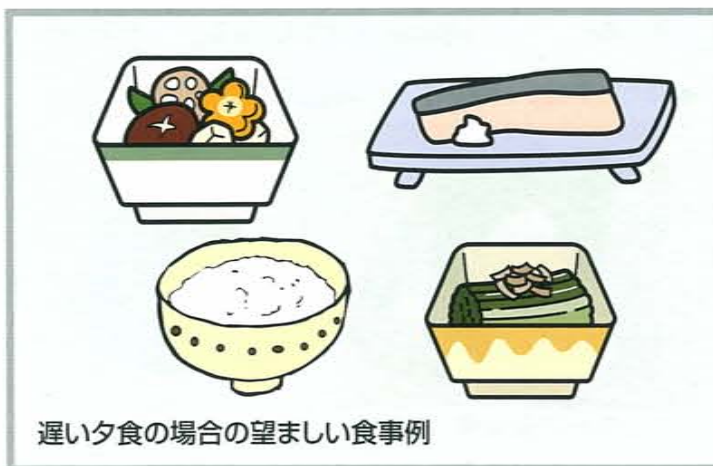
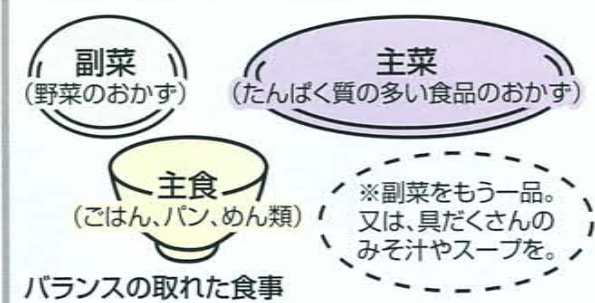
① 朝・昼・夕食を毎日決まった時間に食べるようにしている。	はい	いいえ
② 夕食は、早めの時間に、軽めに済ませ、夜食はとらない。	はい	いいえ
▶「いいえ」がついた方は「3食食べて、からだ元気!」を見てください。		
③ 毎食、野菜のおかずを1～2皿食べるようにしている。	はい	いいえ
④ 野菜やきのこ、海藻類は、なるべく煮たり、蒸したりして食べる。	はい	いいえ
⑤ ドレッシングやマヨネーズは、なるべくカロリーの低いものを選んでる。	はい	いいえ
⑥ 味つけは薄味に心がけている。または薄味にしている。	はい	いいえ
⑦ 外食する時や、惣菜を買う時は、栄養バランスに気をつけて選んでいる。	はい	いいえ

▶「いいえ」がついた方は「野菜を上手にとるコツ」を見てください。

● 「3食食べて、からだ元気!」

朝食は夜の間下がっていた体温を上昇させ、活動するための準備をします。温かい料理や飲みものは、更にそれを助けます。毎日決まった時間に食べることが、生体内リズムを整え、快適な排便習慣にもつながります。

昼食では活動で失われたエネルギーを補充します。高カロリーのもの、このタイミングで食べ、午後からの活動で消費するように心がければ、体重調節に役立ちます。間食については、オフィスワークの方などは、エネルギー消費量が少ないので、必要の無いことが多いものです。



遅い夕食の場合の望ましい食事例

夕食は、からだのメンテナンス(修理)のための食事として位置づけましょう。高カロリーの食べものはこの時間帯には必要ありません。からだの修復に必要な、たんぱく質の多い食品を用いた主菜と、野菜料理(副菜)を欠かさず取って欲しいものです。

夕食の時間が遅い人は、夕方に軽食にあたる主食中心の間食を取っておきましょう。その分夕食は主食を控え、低カロリーである野菜を多く取るように心がけると、食べすぎを防げます。また、油を使った調理法のもは控え、いつもよりやや少なめにしましょう。