

健康について考えてみませんか？ 各種検診等のお知らせ

日 本人男性の3人に2人、女性の2人に1人が経験する「がん」は、早期に見つければ95%近くが治癒する時代になっています。国が推奨する「5つのがん検診」(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診)を受け、万が一の際の重症化リスクを減らしましょう。

検診の種類	検診内容	受診方法*		対象
		集団	個別	
肺がん検診	胸部X線撮影	○	×	40歳以上の男女
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日法)	○	○	
胃がん検診	胃部X線撮影(胃バリウム)	○	×	50歳以上の男女 *昨年度受診者を除く
	胃内視鏡検査(胃カメラ)	×	○	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	○	○	20歳以上の女性 *昨年度受診者を除く
乳がん検診	乳房X線撮影(マンモグラフィ)	○	○	40歳以上の女性 *昨年度受診者を除く

***集団**…市が実施する集団健診、**個別**…医療機関で実施する個別健診
申込方法…電話 *詳細は、右から市民健診べりり帳をご覧ください。



問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2377

今こそ、禁煙にチャレンジ!

喫煙の影響で、死亡リスクが1.7倍に上昇

たばこの煙に含まれる有害物質は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすほか、肺がんをはじめ多くのがんの原因になります。

▷**加熱式たばこも有害です!**

紙巻たばこと比較して有害物質が少ないと思われがちですが、多くの有害物質を含みます。

▷**禁煙できない理由?**

ニコチンには依存性があります。禁煙できないのは、あなたの意志が弱いからではありません。

「禁煙・COPD健康相談」*前日までに要予約

「禁煙したいけど自信がない」、「喫煙で自分の肺はダメージを受けているのか?」など不安に感じている方に、市の保健師が肺年齢測定や健康相談に応じます。

日時…6月5日(金) 10:00~12:00

場所…市役所相談室

*随時の申込みも受け付けています。



問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2379

高齢者の肺炎球菌感染症定期接種

対象の方は、市の助成制度を活用して接種できます。対象者には誕生月の前月下旬に個別通知しますので、希望する方は同封の実施医療機関一覧を確認し、電話等で予約の上、接種してください。

*詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象

▷**65歳の方**

▷**60~64歳の方で、次に該当する方**

心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある等により日常生活が極度に制限される方

助成額…1回限り6,000円(上限)

*生活保護受給世帯の方は、11,561円(上限)を助成
 *自己負担見込額は、6,000円程度です(接種費用は医療機関ごとに異なります)。

*令和8年度から、より高い有効性を持つワクチンに変更になり、自己負担が増額しています。

*過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがある場合(自費を含む)は接種できません。

問い合わせ先…健康推進課 内線2373



●朝食で1日を元気にスタート!

朝食は、睡眠中に低下した脳と体のエネルギーを補給し、1日の活動スイッチを入れる重要な役割を担います。体温を上昇させて代謝を高め、体内時計をリセットして生活リズムを整えることで、集中力向上、便秘予防、生活習慣病予防にもつながります。「主食(ごはん・パン等)」、「主菜(卵・納豆・肉・魚等)」、「副菜(野菜等)」をそろえバランス良く食べることが基本となりますが、まずはヨーグルトや果物など簡単なものからでも毎朝食べる習慣をつけましょう。

問い合わせ先…健康推進課 内線2383