

# 健診をきっかけに、元気で長生き

年に一度は健診で体のチェックをしましょう。

個別健診もありますので、受けていない人はぜひ受けて、健康づくりに役立てましょう。



## がん検診

お問い合わせ先：保健センター 65-1010

「気づいたときには遅すぎる」、そうならないために、まずはがん検診を受けましょう。何もなければ安心、早期発見できれば儲けものです。

下記のがん検診は、ただいま申込受付中です。こちらも忘れずにチェックしてください。

内容	対象者	日時	会場
<b>集団</b> <b>胃がん検診</b> バリウムによる胃部レントゲン撮影 (700円) ※80歳以上の方は、個別胃がん検診をおすすめします。(8月31日まで)	20歳から79歳	① 9月27日 (日) ② 9月28日 (月) ③ 10月12日 (月・祝) ④ 10月13日 (火) 午前8時～10時30分	①② 保健センター ③④ 保健センター玉川分室
<b>集団</b> <b>乳がん検診</b> 視触診及び年齢に応じて下記の検査 (900円) 20～39歳：超音波検査 40～49歳：マンモグラフィ検査 (二方向撮影) 50歳以上：マンモグラフィ検査 (一方向撮影)	20歳以上の女性	① 8月21日 (金) ② 8月22日 (土) ③ 8月24日 (月) ④ 9月6日 (日) ⑤ 9月7日 (月) 午前8時30分～11時 午後1時～3時	①②③ 保健センター ④⑤ 保健センター玉川分室
検診内容	対象者	実施期間	負担金
<b>個別</b> <b>子宮がん検診</b> 子宮頸部検診 (細胞診検査、30歳以上の方のみHPV検査)・子宮体部検診 ※子宮体部検診は、最近6か月以内に不正出血のあった方のうち、50歳以上の方、閉経後の方または医師が必要と認めた方が対象となります。	町内在住の20歳以上の女性	5月1日 (金)～平成28年1月31日 (日) ※医療機関の休診日は除く (指定医療機関へ直接予約)	子宮頸部検診1,100円、子宮頸部・体部検診1,600円 (医療機関窓口でお支払いください)

## スモールチェンジ<sup>II</sup>で健康を!

### 慢性疾患を抱えながらも

知り合いの加藤さんは先日、玄関で転倒し、股関節を骨折して入院中。近所の吉澤さんは糖尿病で通院中。皆さんの間では、このような話を聞く機会が多くなってきました。

高齢になると、どこかに慢性疾患を抱える可能性が高くなり、そのため健康への不安が高まり、健康づくりについての関心も高まるばかりです。皆さんは、健康食品や健康教室への募集など「健康」を冠する内容や行事を見聞きすると、思わず気になってしまいます。しかし、健康食品は高価で、また町の健康教室に通うには少々億劫で、二の足を踏んでしまうこともしばしばです。

高齢になると、慢性疾患を抱えていながらも、悪化しないように、また、他の部位に新たな障害が出ないように、ほどほどの運動が必要ですし、食事にも気をつけなければなりません。

### 人生を楽しむために、ほどほどの健康状態を保つ

転倒をはじめ、高齢者の突発的な事故の多くは「廃用症候群」が原因です。動かないことによって筋肉が萎縮したり関節の可動域が制限され、そのために何でもないところで転倒してしまいます。廃用症候群を予防するためには、スポーツ大会に出場するほどに頑張らなくても、日常生活で行う身体活動の量を減らさないで、できるだけ活動的に過ごす必要があります。ほどほどの散歩を楽しんだり、畑仕事や庭仕事をするのは、気分転換も兼ねた優れた身体活動です。

皆さんは、肉や魚などのタンパク質をとっていますか。高齢になると、食事内容が偏って、また面倒なために簡単なものでもませてしまいがちです。人生を楽しむために、ほどほどの健康づくりを行いましょう。

### スモールチェンジならできる健康づくり

人は、健診結果が悪かったり、からだの不調に気づいて、はじめて何かを行おうとします。病気にならないと、人は健康について考えようとしません。しかし、多くの人が一大決心をして、健康づくりや生活習慣病の改善のために何かを始めますが、継続するのは並大抵のことではありません。そのうちに、「天気が悪いから」「時間がないから」などと言い訳をして、やったりやめたりして、そして結局はやめていきます。要は、一大決心をするような健康づくりは

最初から続かないものなのです。

私たちは、高齢者の皆さんが負担感を抱え込まないように、日常生活の中でできるちょっとしたスモールチェンジ行動を勧めています。例えば、朝起きたらまずは体操を10分間行う、決まった時間に散歩する、高タンパクな食事も必要なので週1回はお肉料理を作る、園芸を楽しむ、などの行動です。

1日の生活の中で何ができるかを考えてみましょう。まずは生活の中でできるスモールチェンジを考えてみませんか。

## ご近所さんのスモールチェンジ健康法

**Aさん**は、友人に誘われ、TOKIGAWA (ときがわ) ストレッチサポーターの講習会に参加してみました。最初は見よう見まねで始めましたが、みんなに教えずにはと練習を重ね、体を伸ばすと気持ちよくなり、知らぬ間にだんだん体調がよくなっています。みんなで集まってストレッチをすることも楽しみの一つになったそうです。

**Bさん**は、腰が痛くて高齢者サロンに誘われても参加を断っていましたが、ボランティアさんの一言で考えが変わりました。それは、「運動しなくても、おしゃべりしに来てね」という

一言。みんなと同じようにできなくても、みんなの顔を見るだけで元気になれるそうです。

**Cさん**は、教室の案内チラシを自分の健康づくりのために配布していたそうです。歩きながら、畑にいる人に声をかけたり、逆にかけられたりと、お互いに気持ちの良い関係がつけられるようになりました。今では、お野菜を交換する仲間になったそうです。どんな小さなことでも「ありがとう」と感謝することで、1日が気持ちよく幸せな気分で過ごせると、この年齢になって気づいたと話してくれました。

