

健診をきっかけに、スモ〜ルチェンジ^{II}で健康づくり

集团の特定健診が5月27日～6月2日まで実施されましたので、受けられた方も多いかと思えます。年に一度の健診でご自身の体をチェックしたら、健康づくりのスモールチェンジを開始してみませんか。

特定健診を受けそびれた方には個別健診もありますので、ぜひ健康づくりに役立てましょう。町の国保にご加入以外の方は、ご自身の医療保険者にご確認ください。



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

	内容	対象者	日時	会場
集团 胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン撮影 (700円)	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
集团 乳がん検診	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
個別 子宮がん検診	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)

ファットスキャン検診

おなかまわりをCTで検査し、内臓脂肪を視覚的に見ることができます。ダイエット開始にぜひお勧めです。

日程 平成27年8月20日(木)、21日(金)、22日(土)、24日(月)
申込み先 保健センター (65-1010) ※先着50名

スモ〜ルチェンジ^{II}で健康を!

本当に大丈夫?

「まだまだからだは大丈夫、若い者には負けんぞ」とおっしゃる皆さん、本当に大丈夫でしょうか。椅子から立ち上がる時、駅の階段を上る時、「よいしょ」とかけ声をかけていたり、つつい途中で休んでしまうということはないでしょうか。ズボンやスカートのはき心地はいかがですか。まだはけるといながらも、きつくなったズボンやスカートが洋服ダンスで場所をとってしまいませんか。

健診結果を見て気づいたことはないでしょうか。いくつかの項目に異常値があったり、あるいは正常範囲でセーフであったとしても、実はその数値は異常値に接近しているということもありますね。再検査なんて言われたら、またかと面倒なこと、この上もありません。

年齢を重ねるにつれて、あちらこちらに危険信号が出ているのですが、自分ではそれを認めようとしない、それが中年の人の特徴です。



何もしていないでいると...

現状を認めないまま、何も行動を起こさないでいると、どのようになって



いくでしょうか。どんどん悪化し、病院に通わないといけなく、またお金がかかるといふように、いまよりもっと面倒なことになってしまいます。この面倒臭さは、日常生活にも及びます。「疲れやすいのでからだを休める」というように、からだを動かさないでいると、ますます疲れやすくなっていきます。現在の食生活や飲酒、喫煙を続けていくと数値は悪化し、数値だけでなく、からだも不自由になっていきます。

いまの不調、また不調と言えないまでもなんとなく調子が悪いという状態は、いま何も行っていないから生じているわけではありません。若い時からの生活習慣が重なって現在の状態となっているわけですが、そうかと言って、私たちは過去に戻ってやり直すこともできません。また、急に何かをしようと思っても、負担感が大きすぎてすぐに始められそうにありません。

スモールチェンジならできる健康づくり

病気になるないと、人は健康について考えようとしません。健診結果が悪

かったり、からだの不調に気づいてから、ようやく何かを行おうとします。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」「仕事が忙しいから」「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、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、中年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、腹八分を心がける、食事の際は野菜から先に食べる、クルマの運転中は喫煙をひかえる、通勤ではエスカレータの代わりに一続きだけ階段を利用する、などです。1日の生活の中で何ができるかを考えてみましょう。糖分の多い缶コーヒーを無糖に代える (質を変える)、お茶碗のサイズを小さめにする (量をひかえる)、肉料理を週3回にする (頻度を少なくする) など、まずは生活の中でできるスモールチェンジ行動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、健診で運動不足を指摘されたのがきっかけとなり、仕事中心なるべく体を動かすようになりました。エレベーターは使わず階段を利用したり、通勤に自転車を利用!最近では、ちょこちょこ動きも加えたり、座っていても机の下では足首を上げ下げ、仕事でも、背すじをピンと伸ばしたりしています。

Bさんは、健診後に食生活の見直しをしました。栄養士さんから、コース料理のように「汁物→サラダ→前菜→メイン→最後にご飯」と食べることを教わり、効果があったので友人にも勧めたところ、3kg減

とビックリする効果があったそうです。最後に食べるご飯は、ご飯だけで食べるのがポイントで、そうするとあまり食べすぎないそうです。

Cさんは、体を動かすきっかけにフラダンスを始めました。趣味も兼ねてなので負担もそれほどなく、参加者の年齢が幅広いので会話も楽しいそうです。時々、激しい動きもあるのですが、自分よりずっと年上の人が踊るのを見て励まされるそうです。最近では外食よりも家で食べるが増え、そのおかげで野菜も多くなりバランスもとれるようになったそうです。