



須恵町では、町民のみなさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。

その一環として、情報発信を行なっています。

今月のテーマ

「がん(癌)」

〜早期発見こそ最高のがん治療〜

がんは、2〜3人に1人がかかる身近な病気です。がんに関する研究や、その治療法は日進月歩に変化し、早期発見での治療率は上がっているものの、がんの死亡率は年々高くなっていくのが現状です。

がんは予防できるの？

多くの人が「自分は大丈夫」と思っているのではないのでしょうか。健康

を損ねたり、年齢を重ねても「ちょっと心配だけど、忙しいし、検査は今度にしよう」という人がほとんどのようです。

がんにおいて、定期的な検査が最大の予防法となります。日常生活の中で、自分でできる予防方法を考えてみましょう。まず第一に、生活習慣。食生活・仕事、運動といろいろなありますが、規則正しく実践することが大切です。

生活習慣を改善しよう

国立がんセンター、がん予防・検診研究センターがまとめた「がん予防八カ条」の指針を紹介します。

- ・禁煙
 - ・適度な運動
 - ・肥満にならない
 - ・脂質よりも野菜や果物を多く摂る
 - ・適度な飲酒
 - ・塩分を摂りすぎない
 - ・熱い飲食物は控えめに
 - ・肝炎ウイルスに注意
- これらが健康体につながるといわれています。

がんを予防しよう

私たちの生活の中には「がんになりやすくなるリスク」がたくさん潜んでいるのです。ここでリスクと影響を受けやすい部位との関係を見て

みましょう。

タバコの場合

- ・口腔・鼻腔・副鼻腔・咽喉・喉頭・食道・胃・肺・膀胱・肝臓・腎臓・尿路・子宮頸部など

副流煙

肺

肥満

- ・食道・大腸・腎臓・子宮体部など

過度のアルコール摂取

- ・口腔・咽喉・喉頭・子宮体部など

これらのリスクは、私たちの周りにたくさん存在します。

がんにならないための予防方法をまとめると、食・嗜好・仕事・運動など、すべてにおいて規則正しい生活習慣を心がけることにつながります。そして一番確実な方法が、定期的に健康診断を受けることです。

皆さんも、ぜひ実践しましょう！

女性特有がん

10月は

乳がん予防月間です

10月は乳がん予防月間です。食生活の欧米化や出産の高齢化などに伴い、日本では現在、女性の20人に1人が乳がんになるといわれています。平成19年度に乳がんで亡くなった人は、1万1323人(厚生労働省人口動態統計)と女性のがん死亡率のトップとなっています。

～知っていますか？～

平成21年度より、日本のがん検診受診率を50%にあげることを目標に、女性特有がん対策として、特定の年齢の女性へ「がん検診無料クーポン」を配布しています。

この無料検診対象者は平成21年4月2日から平成22年4月1日までの間に、次の年齢に達した人です。(平成21年7月中旬に配布しました。)

- ・子宮頸がん 20・25・30・35・40歳になった女性
- ・乳がん検診 40・45・50・55・60歳になった女性

※40歳の方は、乳がん・子宮頸がんの両方です。

クーポンの有効期限は平成23年1月31日です。ぜひご利用ください。

来月のテーマ

「運動」

〜気付けば健康！ながら運動〜

問合せ先

健康福祉課 保健師まで
☎932・1151(内線153)

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

今年、新型インフルエンザと季節性のインフルエンザの混合ワクチンの予防接種です。接種を受ける前に、予防接種・副反応などについて、説明書をよく読み、理解した上で接種を受けましょう。

▼接種期間 平成22年10月1日

〜3月31日まで

▼対象者

- ①接種当日、須恵町に居住する65歳以上の人
- ②接種当日、須恵町に居住する60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能に障がいがある人、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)
- ③接種当日、須恵町に居住する64歳の人

▼自己負担額

- ①・②:1000円
 - ③:全額(医療機関によって金額が異なることがあります。)
- ※生活保護世帯・市町村税非課



税世帯の人は、接種費用が免除されます。

▼接種医療機関

別表の町内医療機関および福岡県内指定医療機関

▼持参するもの

・現住所と年齢が確認できるもの(健康保険証など)

・生活保護世帯・市町村税非課税の世帯の人は、証明するものが必要になりますので、事前にお問い合わせください。

●別表(町内医療機関)

病院名	電話番号
水戸病院	935-3755
泰平病院	932-5881
市来医院	935-0165
岡医医院	932-0458
千鳥橋病院付属須恵診療所	934-0011
須恵外科胃腸科医院	936-2355
貫外科胃腸科医院	933-5111
太田整形外科	932-8877
須恵中央眼科	931-1800

校区

コミュニティ祭りのご案内

地域のグループによるステージ発表やバザーなどが盛りだくさんです。家族みんなで楽しめますので、たくさんのご来場をお待ちしています。

▼すこやかコミュニティ

(第一小学校校区)

◎すこやか秋まつり

・場所 健康広場、アザレアホール須恵

・日にち 10月17日(日)

※駐車場は須恵中学校グラウンドです。

▼いきいきコミュニティ

(第二小学校校区)

◎べったんフェア

・場所 第二小学校運動場

・日にち 11月7日(日)

※駐車場はありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。



校区コミュニティのまつりのようすです

