

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



☑定期的に受診していますか？

現在、がんは2人に1人が発症するといわれています。しかし、自覚症状のない段階で検診を受診し、早期に診断を受けることで、早い段階から治療が受けられます。町では、基本健診と同日にがん検診を実施しています。がん検診は1年に1度の受診をおすすめします。今年度まだ受診していない方は、12月まで実施していますのでお申し込みください。

さらに、乳がん、子宮頸がんについては、2年に1度の受診をおすすめします。町の婦人科検診は12月まで実施していますので、受診される方は早めにお申し込みください。

●同日検診日程

期 日		会 場
10月	31日(月)	健康福祉センター
11月	1日(火)、2日(水)、25日(金)	
	4日(金) ※女性の日	
12月	10日(土)	

●婦人科検診日程

期 日		会 場
10月	18日(火)、27日(木)	南陽検診センター
11月	4日(金)、15日(火)	
12月	5日(月)	

※詳細は「平成28年度元気ニコニコ推進カレンダー」をご覧ください。

☑受けっぱなしにしていますか？

がん検診を受診し、「要精密検査」と判定された方は、必ず精密検査を受けましょう。「忙しくて受ける時間が無い。」「自覚症状がないから大丈夫だろう。」「毎年ひっかかるから。」等、自己判断はせず、自分の体のため、家族のために必ず受診するようお願いします。

精密検査受診の際は、早めに医療機関を予約することをおすすめします。

がん予防のための新12か条	1条	2条	3条	4条	5条	6条	7条	8条	9条	10条	11条	12条
	たばこは吸わない	他人のたばこの煙をできるだけ避ける	お酒はほどほどに	バランスのとれた食生活を	塩辛い食品は控えめに	野菜やくだものは不足にならないように	適度に運動	適切な体重維持	ウイルスや細菌の感染予防と治療	定期的ながん検診を	身体の異常に気づいたらすぐに受診を	正しいがん情報でがんを知ることから

〈国立がん研究センターがん予防・検診研究センター〉

～健康食品について～

①健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう。

テレビ、雑誌、新聞などで毎日目にする健康食品ですが、購入の前に冷静に考えてみましょう。バランスよく通常の食事をとっていれば、栄養がそれほど不足することはありません。足りない栄養素や成分を気にするよりも、規則正しくバランスのとれた食事を心がけましょう。

②薬のような使い方をしない。

健康食品と薬は全く別のもので、健康食品を薬のように使用していて、病気の治癒が遅れたり症状が悪化することがないようにしましょう。健康食品の成分によっては薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。薬と併用して問題がないか、健康食品を使うときは必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

～内服薬の管理について～

医療機関で処方された薬を内服される方、また、風邪をひいた時、腹痛などの症状がある時に市販の薬を内服される方も多いと思います。内服薬は、処方した医師の指示のもと適切に内服することが重要です。また薬の種類、他の薬との併用によっては、副作用が出る場合もあります。その場合は、自己判断せず、医師や薬剤師に相談し、適切な指示のもとで内服するようにしましょう。

11月12日(土) 元気ニコニコ健康まつりでは、薬剤師の方による「お薬相談」を行います。この機会にぜひ来所ください。