

いよいよいよいよ南丹

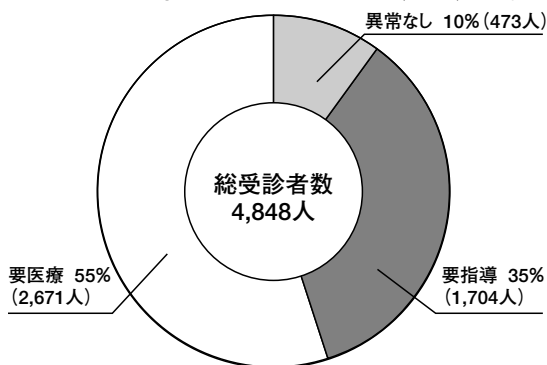
—16—

お元気ですか？
保健師です。



健診結果を生かして健康づくりを始めよう 生活習慣を見直して病気を予防

平成19年度基本健康診査結果(集団) 図①



今年の市民健診(集団)は、市内の各保健センターを中心に十七会場で、四月九日から三十一日間実施しました。南丹市全体で基本健康診査は四千八百四十八人が受診され、総合判定の結果は図①のとおり、異常なしの方が十割と少ない状況でした。基本健康診査は、生活習慣病

各がん検診受診者数 ①表

がん検診項目	受診者数(人)	要精密検査者数(人)
胃がん検診	2727	182
肺がん検診	3938	72
大腸がん検診	3258	281
前立腺がん検診	1070	33
乳がん検診(マンモ併用)	1363	83
子宮がん検診	1880	8

やその危険因子を早期に発見し、栄養や運動などの生活改善や治療に結びつけることにより、生活習慣病を予防することを目的に行っています。受診された方にとっては、異常の無かった方も含めて自分の体に関心を持ち、生活習慣を振り返っていただくよい機会です。これを機に、自分にあった健康づくりを始めてみてはいかがでしょうかでしょう。

●日本人の死因のトップを占めているのががんです

がんは、予防や治療がまったくできない病気ではありません。検診による早期発見・早期治療が大切になってきます。

今年の各がん検診の受診者数

は、①表のとおりです。健診結果をご確認いただき精密検査の必要な方は早期に医療機関で受診しましょう。また、がんの原因には、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣が大きくかかわっていることが分かっています。

がん予防八カ条

- ① 禁煙
- ② 飲酒は適量に
- ③ 野菜・果物を一日四百g
- ④ 食塩摂取は最小限に
- ⑤ 運動の継続
- ⑥ 適正体重の維持
- ⑦ 熱い飲食物は控えめに
- ⑧ 肝炎ウイルス感染に注意

●健康教室にご参加ください

南丹市では、生活習慣病のリスクの高い方を対象とした健康教室を各保健センターなどの会場で開催する予定です。基本健康診査の結果を基に、対象者の方にはご連絡させていただきますので、ご参加ください。

また、これ以外にも健康づくりに取り組もうとされている方を対象に市内のプールを利用して健康づくり教室を開催する予定です。詳細は広報誌などでお知らせします。

基本健康診査の内容が変わります

平成二十年度から、基本健康診査の内容が、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した健診内容に変更になります。これは、医療保険者に糖尿病などの生活習慣病に関する健康診査「特

定健診」と健診の結果からの保健指導「特定保健指導」の実施が義務付けられるようになったものです。詳細については、内容が決まり次第、お知らせします。