

いきいき南丹

-38-

お元気ですか？
保健師です。



健診で健康チェック！

～皆さん一緒に健康づくりを始めましょう～

市民健診（集団）終了しました！

4月から6月上旬にかけて31日間、市内各保健福祉センターや公民館など17会場で、市民健診を実施しました。

生活習慣病の早期発見を目指した特定健診、すこやか健診、メタボ予防健診のほか、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診も同時に実施しました。（対象年齢が項目により異なります）

個別の特定健診、すこやか健診、子宮がん検診については、現在実施中です。

生活習慣病予防の為に各健診の受診者は3,182人で、各がん検診の受診者数は（表1）のとおりです。平成21年度の受診者数と比べるとほぼ横ばいの人数となりました。

（表1）がん検診受診者数（集団）（単位：人）

検診名	平成21年度	平成22年度
胃がん検診	2,086	2,092
大腸がん検診	3,037	3,086
肺がん検診	3,447	3,526
乳がん検診	1,625	1,581
子宮がん検診	1,736	1,721
前立腺がん検診	1,053	1,129

健診の結果、気になることは

早期に相談・解決を！

市民健診受診者を対象に各地域で、検診結果報告会を開催しています。日程は健診会場でご案内しましたが、内容がご不明な方は健康課までお問い合わせください。



▲健康状態を聞き取ります（八木保健福祉センター）

各検診項目で精密検査が必要な方は早い時期に最寄りの医療機関で精密検査を受けましょう。治療中の方は主治医に今回の結果票を見せてください。

教室の参加お待ちしています

メタボリック症候群予防の為に特定健診受診の方は「積極的支援」、「動機づけ支援」、「情報提供」という結果が出ます。保健師や栄養士が、6カ月間を目安に個別に目標を決めて、生活習慣改善の支援をさせていただきます。

今年度も（表2）のとおり健診結果や対象年齢に応じて健康教室を開催予定です。各教室は結果報告会や「お知らせなんだん」などご案内させていただきます。

（表2）平成22年度 教室の予定

教室名	対象	時期	会場	内容
からだスッキリ教室	20歳～74歳	7月～9月	各保健福祉センター	ヘルスケアトレーナー・健康運動指導士・栄養士による話と実践
からだウオーミングアップ教室	40歳～74歳	10月～1月	こむぎ山健康学園	健康運動指導士による運動教室
健康プール教室	40歳～74歳	9月～12月 1月～3月	スプリングスひよし（温水プール）	水中ウオーキング・アクアビクスほか
元気はつらつ教室	65歳以上	9月～11月	各保健福祉センター 公民館	歯科衛生士・栄養士・健康運動指導士による話と実践
いきいき脳トレ教室	65歳以上	8月～12月	日吉生涯学習センター 美山保健福祉センター	認知症予防の為に話、脳活性化ゲームなど

生活習慣の改善は一人では継続しにくいものです。皆さん一緒に健康づくりをスタートしませんか？