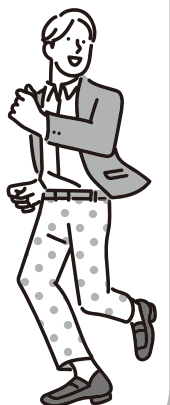


受けるだけでは意味がない！

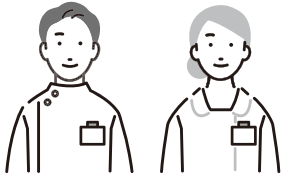
健(検)診結果が届いてからが健康づくりのスタート



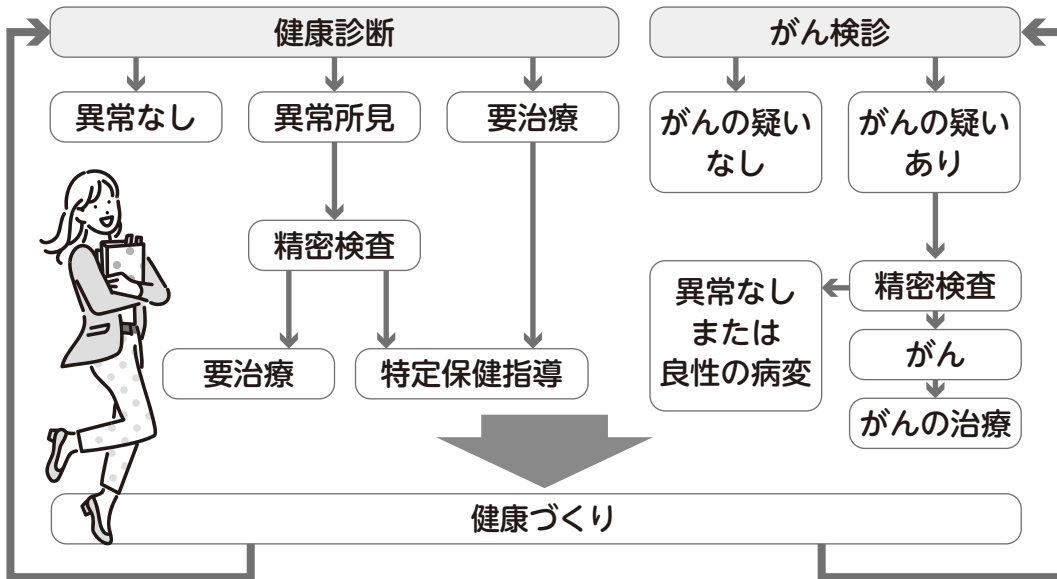
みなさん、特定健診やがん検診、職場の健康診断など、年に1度の「健康チェック」はお済みですか？

健(検)診の目的は生活習慣病などの病気を早期発見、治療すること、健診結果を参考に生活習慣を改善し、病気を予防することです。

結果を素直に受け止めて、問題がなかった方も今後、病気になるまいよう、普段の生活習慣を見直すきっかけにするのが大切です。



一般的な流れ (例)



生活習慣病やがんを予防するための健康づくり

食生活を見直す

食生活の基本は「栄養バランスの良い食事」+「規則正しい食習慣」です。
食事は減塩を心がけ、野菜や果物は十分にとるようにしましょう。3食しっかりが理想です。

節酒する

飲酒は肝臓がん、食道がん、大腸がんなどを発症しやすく、女性の場合は乳がんのリスクも高まるとされています。

お酒は適量を心掛け、週に2日は連続した休肝日をつくるなどうまく付き合しましょう。

禁煙する

たばこは、「百害あって一利なし」!!
吸う人の発がんリスクは吸わない人の約1.5倍とも言われています。

肺がんだけでなく、血管を収縮させ、メタボを悪化させ、動脈硬化を進行させることから、多くの病気に関連することがわかっています。

禁煙外来を利用したり、吸いたくなったらガムをかむなど別の行動を試してみましょう。

お酒の適量

1日にいずれかひとつ
※女性はこの半分です

- ・日本酒 1合
- ・ビール中瓶 1本
- ・焼酎、泡盛 ストレートで1合の2/3
- ・ウイスキー、ブランデー ダブル1杯
- ・ワイン グラス2杯程度

身体を動かす

日本人の死亡を招く原因の第三位が「運動不足」ということをご存知ですか？

身体を動かすことによって様々な病気を改善することがわかっています。

日常生活に無理のない範囲で、身体を動かす機会を増やしそれを習慣づけていきましょう。

適正体重を維持する

太りすぎでも痩せすぎでも、病気のリスクは高くなりますが、リスクはそれだけではありません。がんによる死亡リスクも高くなっています。男性の場合、痩せている人のほうが、女性の場合は、肥満の人のほうががんの死亡リスクが高くなっています。

健康的な生活を送るためには、適正な体重を維持していくことが大切です。目安としては肥満度を表す数値「BMI」が参考になります。40歳以上の方は21～25の範囲になるように体重管理をしていきましょう。

BMI 値の計算法

$$\text{体重 (kg)} \div \left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right) = \text{BMI 値}$$

例) 身長165cm 体重60kgの場合 $60\text{kg} \div (1.65\text{m} \times 1.65\text{m}) = 22.0$

感染症の検査を受ける

がんの原因のなかでも「感染」は約20%と高い割合を占めています。

感染がわかった段階で適切な対応をとることで予防につながることもあります。

自覚症状がない場合でも検査を受けておくと安心です。

生活習慣病やがんについて知る

日本人の2人に1人が、一生のうちになんらかのがんにかかると言われていています。がんの種類も様々です。若いからと言って安心はできません。

誰でもかかる可能性のある病気だからこそ、その基本を知り、予防に努めましょう。

健康診断や

がん検診を受ける

健康なからだを維持するためには定期的なチェックが不可欠です。特にがんは自覚症状のない早期に発見することが重要です。

年に一度は受けましょう。

ウイルスの感染が原因となるがんの種類

| ウイルスとその検査 | | がんの種類 |
|-------------------|-------------------------|---------|
| B型・C型肝炎ウイルス | 地域の保健所や医療機関での血液検査 | 肝臓がん |
| ヒトパピローマウイルス (HPV) | HPV検査のほか、年齢によってはワクチン接種も | けい子宮頸がん |

まだ受けていない方は今年度最後のチャンス！

お得に健（検）診を受けましょう！

12月以降実施の集団健（検）診の受付が11月7日から始まります。集団健（検）診は最もお得にがん検診を受けることができる方法です。特定健診、若年者健診と一緒に受けることができる日もあります。年に一度の健康チェックを市の集団健（検）診で受けてみませんか？日程や会場、対象となる条件については次のページをご覧ください。

INFORMATION

いづか健幸ポイント

| 日 時 | 会 場 |
|-----------|---------------------------|
| 11月17日(金) | 10時～11時 飯塚市役所 1階多目的ホール |
| 11月25日(土) | |
| 11月28日(火) | 14時～15時 穂波交流センター 大ホール |
| | 14時～15時 総合体育館 多目的室 |

手軽に運動を始めるならウォーキングがおすすめです！健康づくりの一步として、いづか健康ポイントに参加しませんか？新規参加者説明会を毎月開催しています。事前にお電話にてお申込み（説明会への予約）をお願いします。



←いづか健幸ポイント
について詳しく
知りたい方



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線 2167～2169)