

保健婦だより

健康カレンダー 九月

がんには負けない

体をつくろう!

九月はがん征圧月間です。昭和五十六年以来日本人の死亡原因の一位を占めるがん。このやっかいな病気をどう克服するかが、今日の医学の大きな課題のひとつです。さて、最近目立っているがんにはどんなものがあるでしょう。胃がんは従来から多くみられますが、増加が目立つのは、肺がん、大腸がん、乳がんです。これらは、日本食から脂肪・蛋白質を多くとる洋食化になってきたこと、男女を問わずタバコを吸いはじめたこと、日本人の生活習慣の変化が大きく影響しているのではないかと考えられています。現在生きている私たちが、まったくがんにかからないようにすることは無理としても、ある程度は予防することができます。そこで、日常生活のなかでできるだけがんの原因を開放して、こう次あげる「がんを防ぐための十二カ条」です。

- ① バランスのとれた栄養をとる。
- ② 毎日、変化のある食生活を。
- ③ 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに。
- ④ お酒はほどほどに。
- ⑤ たばこは吸わないように。
- ⑥ 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから。
- ⑧ 焦げた部分はさける。
- ⑨ かびの生えたものに注意。
- ⑩ 日光に当たりすぎない。
- ⑪ 適度にスポーツをする。
- ⑫ 体を清潔に。

この十二カ条はとりたてて特別な事ではありません。そして、この十二カ条にもうひとつ加えてほしいのが、定期検診を受けることです。がんの場合、何よりも早期発見が大切です。少なくとも年に一回は検診を受けるようにしましょう。むやみに不安になることなく、異常に気づいたら早目に検査を受けるのが賢明です。



子宮・乳がん 施設検診

市では、日程の都合などで検診車による検診を受けることができない方のために、次のとおり施設検診を行います。

●実施期間 平成八年九月二日(月)～九月三十日(月)

●実施医療機関 古河記念病院

●対象者 市内に住所を有する昭和四十一年四月一日以前に生まれた方

●検診料金(個人負担金)▽子宮頸がん↓千五百円 △子宮頸がん+体がん検診↓二千二百円 △乳がん検診↓六百円 ※七十歳以上の方は、負担金は必要ありません。

●申込 平成八年九月二十四日(火)までに福祉保健課健康係(☎五四一―一―一内線四二三・四二四)へお申し込みください。

ポリオ生ワクチンを 投与します

予防接種を行います。該当のお子さんは、対象となる地区の会場、日時で受けましょう。

●対象者・平成八年一月～同年

六月末までに生まれ乳児・今までに一回、または、一度も投与を受けていない九十ヶ月までの乳幼児

●注意事項 △六週間以上間隔をあけて二回受けてください(間隔が離れても必ず二回投与)▽発熱していたり、下痢をしている場合は受けられません。▽投与前後三十分位は、飲食させないでください。▽接種

対象地区	会場	日	時
小来川地区	小来川診療所	10月1日	午後2時～3時
東町・西町地区	福祉保健センター	10月2日	午後2時～3時
所野・七里・野口 和泉・山久保地区	福祉保健センター	10月3日	午後2時～3時
湯元・中宮祠地区	中禅寺医院	10月7日	午前10時30分～11時
細尾・清滝地区	福祉保健センター	10月9日	午後2時～3時

※受付時間 いずれも午後1時30分～2時30分
中禅寺医院は午前10時30分～11時

ご存じですか

障害者手帳制度

を受ける日は、母子健康手帳を持参してください。

●問い合わせ先 福祉保健課健康係(☎五四一―一―一内線四二四)

平成七年十月から精神障害者の皆さんにも「障害者手帳」が交付されています。この手帳は、精神疾患のために長期にわたって日常生活や社会生活に制約がある人が対象になります。また、一定の精神障害の状態にあることを証する手段となるので、税制上の優遇 措置を受けたり、通院医療費の公費負担申請が簡略化されます。手帳の交付は、精神障害者本人(家族等が申請書の提出等を代行することもできます)の申請に基づき行うことになっています。申請書類には、申請書のほか、医師の診断書又は障害年金の年金証書の写のいずれかが必要です。詳しくは、健康増進課(☎〇二八一六二三―三〇九三)まで、お問い合わせください。