申し込みはお済みですか？

保健案内板

問い合わせ…市健康推進課
保健予防係（☎22-0179）
※保健福祉センター2階

各種がん検診

転入した人の申し込みを受け付け中

この春当市に転入し、各種がん検診の受診を希望する人の申し込みを受け付けています。

転入した人の申し込み締切は、4月30日（水）です。

なお、平成26年度がん検診の申し込みは3月31日（月）で終了しましたが、申し込みできなかった人は、各検診実施期間の1週間前までに、追加申し込みを受け付けます。追ってお知らせしますので、忘れずに申し込みをお願いします。

◆**申し込み方法**　市健康推進課（☎22－0179）へ連絡の上、申込書類を提出してください。
※申込書類は市健康推進課のほか、市民課、各地区生活応援センターにもあります。

◆**申し込み先**　必要事項を記入し、健康推進課へ送付してください。

◆**期限**　4月30日（水）
※期限までに申し込みできない場合、追加申し込みもできます。
（各検診実施期間の1週間前まで）

◆**各種がん検診日程**

検診内容	対象者	検診料（※）	実施期間
胸部検診（肺がん・結核）	40歳以上の男女	1,000円	6月23日～7月11日
大腸がん検診	40歳以上の男女	1,000円	《容器配付》7月23日～8月20日 《容器提出》8月27日～9月27日
乳がん検診	40歳以上の女性で、平成25年に受検していない人	40～49歳 2,000円 50歳以上 1,700円	8月27日～9月27日
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、平成25年度に受検していない人	1,800円	8月27日～9月27日
胃がん検診	40歳以上の男女	1,600円	10月7日～11月9日

※平成27年3月31日時点で70歳以上の人、生活保護世帯の人、市民税非課税世帯の人は無料です。

～看護の心をみんなの心に～
平成26年度「看護の日」健康フェアのご案内

日時　5月10日（土）11時～15時（受付14時30分まで）
場所　盛岡市　いわて県民情報センター「アイーナ」4階・7階
内容　測定（末梢血液循環、骨密度、血圧、体脂肪率など）
相談（健康、栄養、看護、介護など）
福祉用具展示
ナース撮影会
乳がん触診体験　など
問い合わせ　公益社団法人岩手県看護協会（☎019－662－8213）

第2次健康かまいし21プランを策定しました

当市では少子高齢化が急速に進み、生活習慣病が死因の6割を超え、同病予備軍が増加しています。また、東日本大震災の影響による健康状態の悪化も懸念されています。

市は、市民が健康で安心して暮らせるまちの実現、健康寿命の延伸、早世の減少を目指し、平成16年に策定した健康増進計画「健康かまいし21プラン」の最終評価を行い、新たに「第2次健康かまいし21プラン」を策定しました。同計画の骨子は次のとおりです。

計画期間　平成26年度～35年度（10カ年）

基本理念（目指す姿）　共に支え合い、健やかに暮らせるまち“かまいし”の実現

基本方針　（1）健康寿命の延伸　（2）早世の減少

実現するための「目標」と「取り組み」（4つの柱）

生活習慣病の予防及び重症化予防

- 現状・課題：○生活習慣病予防の第一歩となるがん検診、特定健康診査、特定保健指導を受ける人の割合が低い。
○釜石地域の75歳未満のがん、脳血管疾患、心疾患で亡くなる人の割合が県内で高い位置にある。
- 実現に向けた取り組みの一例：**がん検診、精密検査対象者への受診勧奨**⇒関係機関などと連携し、受診しやすい環境を整え、地域全体で受診率向上の取り組みを展開。精密検査対象者への受診勧奨を強化します。

栄養・運動・飲酒・喫煙及び口腔に関する健康づくり

- 現状・課題：○男女共に肥満者の割合が増加。男性は30代、40代が最も多く5割が肥満。女性は、50代3割、60代4割が肥満の状況。
○当市の乳幼児のむし歯有病率は県内で高い位置にあり、45歳～64歳の人で24本以上自分の歯が残っている人の割合は4割。
- 実現に向けた取り組みの一例：**男性対象の健康教室の開催**⇒男性の肥満、飲酒、喫煙などが早世や生活習慣病につながっていることを理解してもらうため、男性対象の教室を開催します。

こころ・休養に関する健康づくり

- 現状・課題：○自殺者数は近年横ばい。自殺者の7割は男性で、特に働き盛りの世代に多い。
○気分障害、不安障害など心理的苦痛を感じている人の割合が16.9%で、県の11.9%を上回る状況。
- 実現に向けた取り組みの一例：**ゲートキーパー養成と活動支援**⇒身近な人の悩みを一緒に考え、傾聴し必要な支援に結びつけるゲートキーパーを養成し、地域で行う見守り活動につなげられるよう支援します。

東日本大震災津波後の健康づくり

- 現状・課題：○仮設住宅に住む人は、自宅やみなし仮設に住む人に比べ、暮らし向きが苦しいと感じる人の割合が高い。
○気分障害、不安障害など心理的苦痛を感じているのは、仮設住宅に住む女性が最も多い。
- 実現に向けた取り組みの一例：**地域での健康教室・サロン活動の推進**⇒コミュニティーでの健康づくりを進めるため、サロン活動、地域ごとの自主的な活動を支援します。

◆問い合わせ…市健康推進課（☎22－0179）

ワンポイントアドバイス

検診を受けましょう！

道又内科小児科医院
道又　衛

以前は死亡原因の1位を記録し続けて大変恐れられ、国を亡ぼす病気とまで言われた「肺結核」。ストレプトマイシンの登場で劇的に治療効果が上がり、その後もいろいろな薬を組み合わせることによって、現在ではほとんど治癒させることができるようになりました。結核の恐ろしさは、ほとんどの国民の皆さんから忘れ去られてしまいましたが、釜石保健所管内でも、まだまだ毎年発生しています。

結核という病気は、肺炎を起こすほかの細菌類とはちょっと違った特性を持っています。感染力はそれほど強くありませんし、高熱で寝込むこともありません。ただし、一度肺に感染巣を作ると、静かに拡大し、咳が出たり、微熱や寝汗が続いたりしていくようになって初めて気付きます。この時点で決められた種類の薬を、決められた期間きちんと服用すれば治癒しますが、この初期治療をおろそかにすると、結核菌は周囲に硬い石灰層の被いを作り、その中で少し自身の形を変化させて休眠します。人間が何かの病気で体力が落ちたときなどに、眠りから覚めて活動を再開させることができるのです。

検診をきちんと受け、咳や微熱が続くようなら、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医には、過去のレントゲン写真がありますので、過去のものと比較することで診断精度は格段に高まります。何か気に掛かることがあったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。