保健師だより

がんを防ごう

がんは、日本人の死因第1位、そして約2人に1人がなるといわれ、誰でもかかる可能性がある身近な病気の一つになっています。最近の研究から、がんは生活習慣や生活環境の見直しにより予防できることがわかってきています。

■がんになるリスクを低くする5つの健康習慣

1.禁煙　たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をできるだけ避けて生活しましょう。
2.節酒　お酒は、アルコール量に換算して1日あたり23㌘(ビール中瓶1本)程度までにしましょう。
3.食生活の見直し　塩分を抑え、野菜と果物をとり、熱いものは少し冷ましてからとりましょう。
4.体を動かす　歩くなど普段の生活の中でできるだけ体を動かす時間を増やしましょう。
5.適正体重の維持　BMI値※を中高年期の男性は21～27、女性は21～25の範囲内に維持しましょう。

ほけん

Health and Fitness

コーナー

●保健センター　☎89-0610
詳しい情報は　豊川市　保健　検索

■感染もがんの主要な原因です

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です。肝炎ウイルスは肝がん、ヘリコバクターピロリ菌は胃がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんに関係しています。早期治療で防ぐことができるがんもありますので、医療機関などで定期的に検診を受けましょう。

※BMI値は、体重(㌔)を身長(㍍)の2乗で割った数値で、肥満度の指標となるものです。

高齢者肺炎球菌定期予防接種

期間▶令和2年3月31日㈫まで
対象▶①令和元年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方で、今までに一度も肺炎球菌予防接種をしたことのない方(①の対象者は今年度が定期接種の最後の機会となります)②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓などの障害があり身体障害者手帳1級をお持ちの方
費用▶2,000円(非課税世帯は無料)
持ち物▶予診票、住所などが確認できるもの(保険証など)
申込▶対象者に、予診票を送付しています。希望する方は、予診票に同封したお知らせに記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください
その他▶65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の定期予防接種は、令和5年度までの実施となります

40(よんまる)健診を受けましょう

受診期間▶令和2年2月10日㈪まで
内容▶がん検診、肝炎検査、成人歯科健診
対象▶昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ(勤務先などで受診する機会のある方を除く)
費用▶無料
持ち物▶受診券
その他▶申込などについては、対象の方に郵送する「40健診受診券」と利用案内を確認してください

糖尿病予防講演会

日時▶9月7日㈯13:30～15:30
会場▶勤労福祉会館
講師・内容▶総合青山病院糖尿病・内分泌内科部長・織田直久医師による「高血糖が招く血管の老化～健診結果が気になってきた今からできること～」と題した講演
対象▶市内に在住、または在勤の方
定員▶200人
申込▶電話で、保健センターへ

糖尿病予防ゼミナール

時間▶13:30～15:30(9月19日は11:00～15:00)
会場▶保健センター
対象▶市内に在住の74歳以下で、HbA1c値が5.6～6.4、または空腹時血糖値が100～125の方(糖尿病の治療をしていない方に限る)
定員▶35人
申込▶電話で、保健センターへ

期　日	内　容
9月19日	糖尿病予防の知恵 からだにおいしい話
10月17日	かしこく動く
10月31日	糖尿病と歯周病の深い関係
1月23日	グッドバイ★糖尿病

※全4回。いずれも木曜日

すくすく広場

会場▶保健センター ☎89−0610

教室・相談など		受付日時	対　象	備　考
もうすぐパパママ教室	おふろ編	9月 2日(月)13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
	抱っこ編	9月14日(土) 9:30〜 9:45		
妊産婦歯科健診		9月 9日(月)13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一歩		9月14日(土) 9:45〜10:00	令和元年 6月・7月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室		9月13日(金) 9:45〜10:00	平成31年 4月 1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
		9月27日(金) 9:45〜10:00	平成31年 4月16日〜30日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室		9月11日(水) 9:45〜10:00	平成30年12月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室		9月18日(水) 9:45〜10:00	平成28年10月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談		9月13日(金)13:30〜14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談		9月17日(火) 9:30〜10:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会　場	対　象	備　考
ママのための健康体操教室	9月 4日(水) 9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成31年2月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	9月19日(木) 9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	9月 4日(水) 9:30〜10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	9月10日(火) 9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	9月18日(水) 9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	9月25日(水) 9:30〜10:30	御津福祉保健センター		
	9月30日(月) 9:30〜10:30	保健センター		

●乳幼児健診〈受付時間〉13:00〜13:30／会場▶保健センター

健　診	期　日	対象の子ども	備　考
4か月児健診	9月 5日(木)	平成31年 4月20日〜30日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	9月19日(木)	令和元年 5月 1日〜 9日生まれ	
1歳6か月児健診	9月 3日(火)	平成30年 2月11日〜20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	9月11日(水)	平成30年 2月21日〜28日生まれ	
	9月24日(火)	平成30年 3月 1日〜10日生まれ	
2歳児歯科健診	9月 6日(金)	平成29年 8月22日〜31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	9月12日(木)	平成29年 9月 1日〜10日生まれ	
	9月20日(金)	平成29年 9月11日〜20日生まれ	
	9月27日(金)	平成29年 9月21日〜30日生まれ	
3歳児健診	9月 4日(水)	平成28年 4月22日〜30日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	9月17日(火)	平成28年 5月 1日〜 8日生まれ	
	9月25日(水)	平成28年 5月 9日〜16日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日　時	対　象	備　考
健康相談	9月 9日(月) 9:00〜・10:00〜・11:00〜	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	9月11日(水) 9:30〜・10:40〜	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95−0783)へ(要予約)。電話相談も可
	9月30日(月)13:30〜・14:40〜		
はじめる健康体操教室	9月20日(金)13:30〜15:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	9月24日(火) 9:30〜・10:30〜	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめるウォーキング教室	9月28日(土)13:30〜15:30	歩く基本を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)