



# 基本健康診査

## ～6月7日から～が始まります

# 自己責任の時代。だから健診

「健診は、病気の予防や早期発見へのかけ橋」。自分の健康を見つめなおすきっかけとして重要なものです。自身自身の健康のため、年に一度は、必ず受診しましょう。

「長寿」という言葉もあるように、長生きできるのはたいへん素晴らしいことです。この長寿をいかに「Q・O・L（生活の質）」を高めながら生きられるかが、私たちに課せられた大きな問題でもあります。そして、その大きな力を握るのが「健診」です。

①早期発見・早期治療  
日本人の死因の約半を占めるがん、脳卒中、心臓病をはじめ、近年増えている糖尿病や肝臓病などの発症や進行には、いずれも生活習慣が深く関わっていることが明らかになっています。

特に、急な症状が現れにくいものが多く、気づいた時にはかなり進行しており、治りにくくなります。

②ライフスタイルの見直し  
生活習慣病には、偏った食事や運動不足、お酒の飲み過ぎ、喫煙などの良くない生活習慣が引き金となっており、これらの「生活習慣病」が発症してゆくのです。

早期のうちに見出し、治療を開始することが大きな意味を持つのです。

死に至る怖い病気も、もともと正せば毎日の生活の中にその芽が潜

**5月31日は「世界禁煙デー」**  
～禁煙すると体調がこれだけ違う～

- 2ヶ月間で 手足の末端まで血流がよくなる。肺の浄化機能が正常に戻り、血液成分や肺の細胞がたばこで正常に戻ってくる。
- 1年間で 心臓病による突然死の危険性が、喫煙していたときのほぼ半分に。
- 5年間で 肺がんになる率が喫煙者の半分になる。
- 5年以上で 心臓病による突然死の危険性が喫煙していなかった人とほぼ同じに。

長寿を全うし、健やかに過ごすには、この生活習慣病を防ぐことが先決です。

■健診結果を活かすも殺すもあなた次第。日常絶えず制限を守ってストレスを溜めるか、自分の病気にうまく付き合い、心豊かな人生を目指すか、それぞれの選択が要求される時代の到来です。

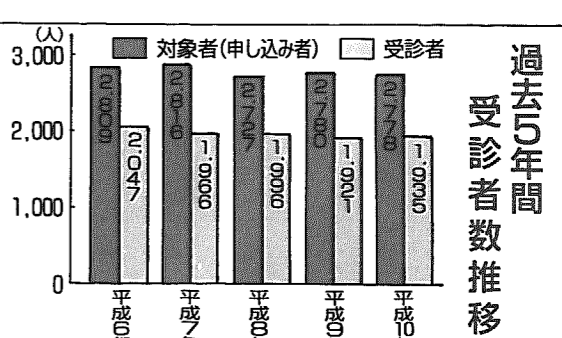
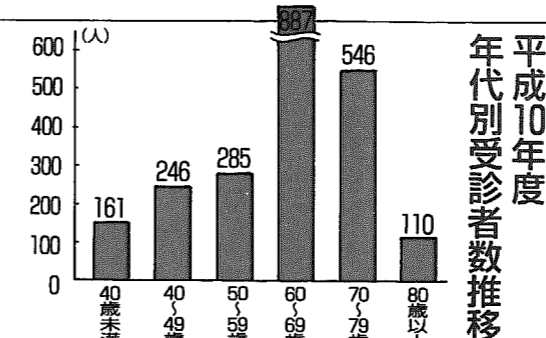
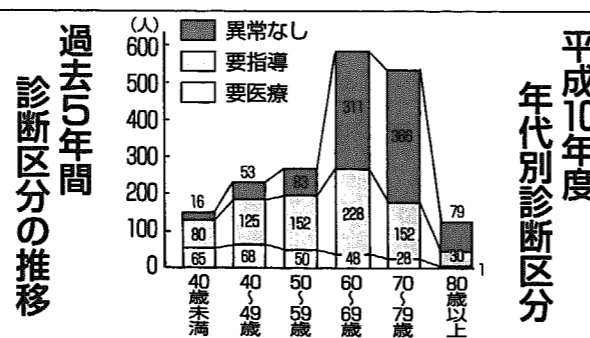
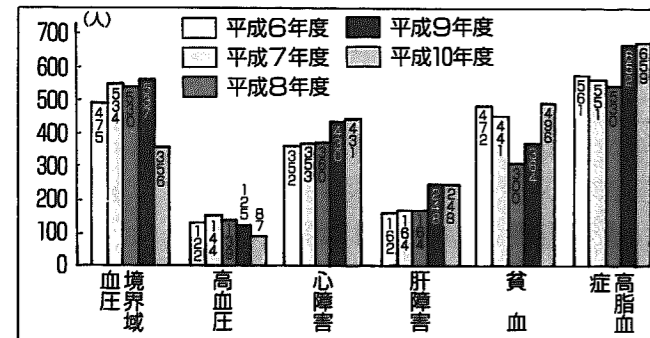
健診の結果をその後の健康増進に役立て、生活の向上へと結びつけるにはどうしたらよいのか…この機会に、ぜひ考えてみてください。

胃がん検診日程（大腸がん検診）

月日	会場	実施地区
6月17日 (木曜日)	岩室公会堂	岩室・樋曾・栄・橋本
	石瀬公会堂	金池・石瀬・久保田・猿ヶ瀬南谷内
6月18日 (金曜日)	農村環境改善センター	和納1～10区
6月21日 (月曜日)	保健センター	北野・夏井・西中・瀧上・白鳥西長島・横曾根・西船越・新谷油島・高畑
6月22日 (火曜日)	農村環境改善センター	和納11・12区・三田・原・津雲田富岡・高橋
6月23日 (水曜日)	旧間瀬小学校	間瀬全地区

基本健診及び大腸がん検診日程

受付日程	午前の部 (9:00～11:00)	午後の部 (12:30～3:00)
6月7日 (月曜日) 旧間瀬小学校	間瀬1区・2区 間瀬3区・4区	間瀬5区・6区 間瀬7区
6月8日 (火曜日) 村民体育館	金池・石瀬・久保田 猿ヶ瀬・南谷内	岩室・樋曾・栄
6月9日 (水曜日) 村民体育館	橋本・北野・西中 瀧上・白鳥・西長島	夏井・横曾根・新谷 西船越・油島・高畑
6月10日 (木曜日) 村民体育館	和納9区・11区 原・津雲田 富岡・高橋	和納1区・2区 10区・12区・三田
6月11日 (金曜日) 村民体育館	和納3区・4区 和納5区	和納6区・7区 和納8区



基本健診結果から