

# 健康だより

健康対策班  
の事業紹介  
その8

## 総合健康診査 (早朝総合健診)

問い合わせ

役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班  
☎0187-84-4907(内線2172、2173)

### 健康づくりの第一歩 さあ、健診へ行こう

総合健診は、各種健(検)診を一括して受けることができる健診です。

美郷町における死亡原因の第1位はがん、2位は心臓病、3位は脳卒中です。がんは循環器系の病気で亡くなる方が全体の6割を占めている状況です。

町で実施する総合健診は、これら私たちの主な死亡原因となる病気を早期

発見し早期治療につなげる(二次予防)ことと、日頃の生活習慣を振り返り改善のきっかけとする(一次予防)ことを目的にしています。

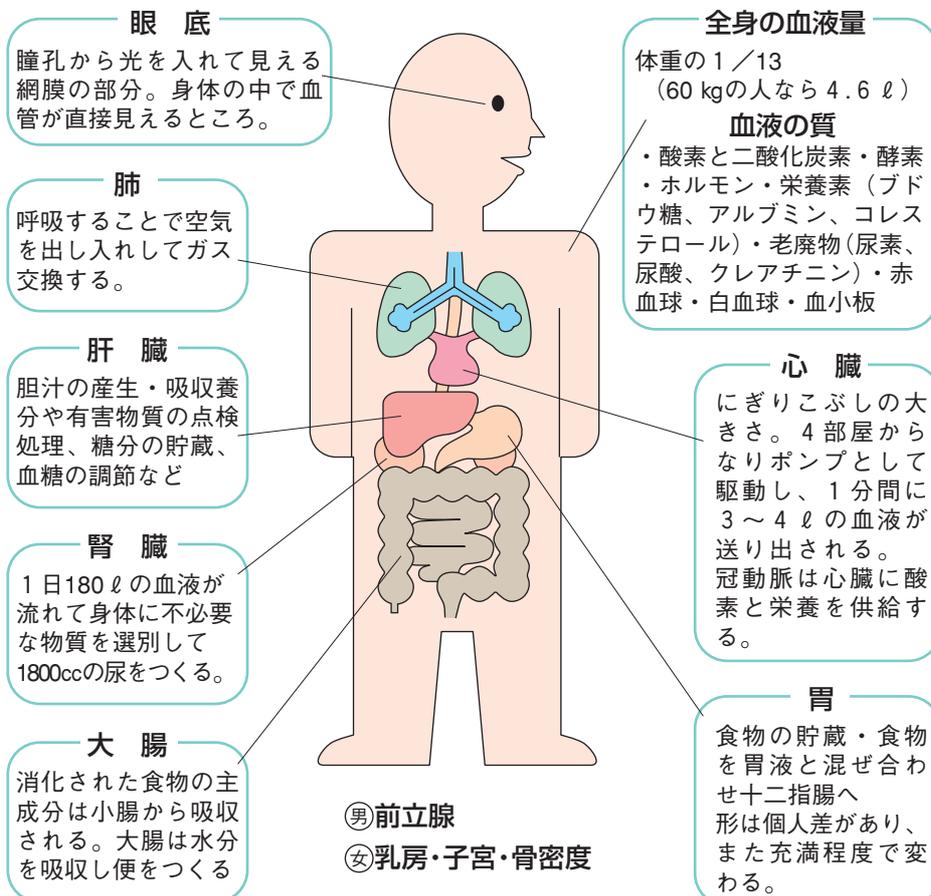
がんは正常な細胞が変化して出てくるもので、身体全体の調和を無視して無秩序に増え続け、身体のいたるところに転移する性質があります。がんの原因としては、発がん性のある化学物質や放射線、ウイルス感染、喫煙などがあげられています。美郷町では男女とも胃がん、大腸がん、肺がん、肺癌で亡くなる方が多く、男性では肝臓がん、女性では、子宮がん、乳がんが続きます。

また、心臓病や脳卒中などの循環器病は心臓および全身の血管に生じる病気です。心臓から送り出された血液が血管を循環して栄養や酸素を運び、二酸化炭素や老廃物が排出されます。全身(全細胞60兆個)に血液がゆきわたることによって、身体は生き続けることができるのです。

効率よく身体を動かし、飢えに耐えて生活する身体の機構や機能を発達させてきた人間にとって、食べ過ぎや運動不足、ストレス社会といわれる日常は、肥満や高脂血症、糖尿病、高血圧症などを生じさせ、結局は動脈硬化を進めることになってしまいます。

生きる基本の営みは、自然環境や社会環境、食生活をはじめとする生活習

## からだのどこを診ているの？



慣に左右されます。できるだけ介護を要せず健康で長生きできるように、健康寿命を延ばすためにも、少なくとも年に1回は健診を受け、健診結果には必ず目を通してきちんと受けとめて健康な生活を送るヒントにしましょう。「人生80年」といわれる現代、平均寿命

は毎年延び続けています。人生が長くなり生活も豊かになりました。ともに生きる喜びや幸せを感じられる、そんな生き方ができたらいいですね。そして、いきいき人生を支える「健康」はなにより大切であると思います。



三浦士悠馬ちゃん  
(万願寺)  
食後にお茶を飲んで虫歯予  
防に気を付けています。



池田 彩斗ちゃん  
(駅前上乙)  
ジュースを飲みすぎないよ  
うに気を付けています。



久米 愛佳ちゃん  
(金西谷地中)  
食後のみがきをしっかりと  
がんばっています。



戎谷 悠哉ちゃん  
(茨島)  
しっかりと歯みがきをしてい  
ます。



加藤さつきちゃん  
(大久保)  
小さい時から歯みがきの習慣を  
つけ、丁寧にみがいています。

## 献血にご協力をお願いします

### 全血献血

期 日	会 場	受付時間
3月20日(月)	六郷保健センター (お昼は町内事業所で行います)	10:00~11:00
		14:00~16:00
3月27日(月)	千畑保健センター (午前中は町内事業所で行います)	14:00~16:00

※献血手帳をお忘れなく。  
初めての方は、免許証などの証明  
できるものをご持参ください。

## 3月の健診日程(3月4日~4月4日)

問い合わせ 役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班  
☎0187-84-4907(内線2173)

対 象	内 容	日 時	対 象
千畑地区の乳幼児 (会場・千畑保健センター)	3歳児健診	3月8日(水) 受付12:30~13:00	平成14年7~9月生まれ
	乳児健診	3月22日(水) 受付12:30~13:00	平成17年5月、8月、11月生まれ
六郷地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター)	乳児健診	3月14日(火) 受付12:30~13:00	平成17年5月、6月、8月、11月生まれ
	歯科健診	3月28日(火) 受付13:00~13:30	平成15年7~9月生まれ
仙南地区の乳幼児 (会場・仙南保健センター)	乳児健診	3月7日(火) 受付12:15~12:30	平成17年4月、5月、7月、10月生まれ

対 象	内 容	日 時	その他
一般の方	健康相談	毎週月曜日	千畑保健センター 仙南保健センター 六郷保健センター
		毎週火曜日	
		毎週水曜日	
	母子手帳交付 ※電話での予約が必要です	3月14日(火) 3月28日(火)	受付9:00~9:30

休祭日救急医療センター 大仙市大曲栄町13-50(大曲保健センター内)  
診療時間●午前10時~午後4時 診療科目●内科・小児科 ☎0187-62-1015