

連載

上三川町の健康の「見える化」④

「がん検診で精密検査が必要と判定されました。精密検査は本当に必要ですか？」

必要です。がん検診で精密検査が必要と判定されたのは「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」と判断されたということです。より詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

確かに、がんでない方も精密検査が必要と判断されることが少なからずあります。しかし、精密検査でがんが発見される方がいることも事実なのです。

本町のがん検診受診率は県より高い数値となっていますが、それに対し、精密検査の受診率は肺がんを除くいずれのがんでも県より低くなっています。

早期発見、早期治療につなげていき、がんによる死亡者を減らすためにも、精密検査は必要です。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎ 569133

【がん検診の精密検査受診率(平成27年度)】

	町	県内順位	県内 25 市町中	県
胃がん	73.3%	22 位	ワースト 4 位	83.2%
肺がん	87.9%	11 位		83.4%
大腸がん	68.6%	18 位	ワースト 8 位	72.8%
乳がん	81.0%	24 位	ワースト 2 位	91.1%
子宮頸がん	75.0%	21 位	ワースト 5 位	83.0%

資料：栃木県がん検診実施状況報告書

介護予防相談会のお知らせ

いつまでも今の元気な状態を保つためには、介護予防の取り組みが大切です。

下記の日程で「介護予防相談会」を開催します。相談会では、認知症チェック、歯科健診、介護予防診断などの個別相談を行い、必要な取り組みや教室等の紹介をさせていただきます。

この機会に、できることから介護予防を始めてみませんか？

介護予防に興味がある方のご参加をお待ちしています。

▶日程・場所＝

日にち	10月3日(木)
場所	保健センター(上三川いきいきプラザ)
時間	午後1時30分～3時 (受付:午後1時～)
医師	山田直司先生 (やまだ脳神経外科クリニック)
歯科医師	佐藤健也先生 (さとう歯科クリニック)



- ▶内容＝個別相談(もの忘れ相談、歯科健診、介護予防相談、ヘルスマイトによる栄養コーナーなど)
- ▶費用＝無料
- ▶対象者＝介護予防に興味がある方、どなたでもご参加いただけます。
- ▶参加申し込み＝不要

▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎ 569102

『実践!』9月は健康増進普及月間です!

全国統一テーマ

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命を伸ばしましょう～」

“健康増進普及月間”ってどんな月間?

国は毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、生活習慣病の特性や個人の生活習慣の改善の重要性について、ひとり一人の理解を深め、健康づくりを「実践」するための月間です。

健康増進とは、「よりよい健康状態を目指すこと」です。WHO（世界保健機関）では、健康の定義として、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを健康と定義しています。心身ともに、健康でいられる状態を目指しましょう。

実践の第一歩!教室に参加してみませんか?

運動や食事など自身の生活習慣を見直すことは、実践の立派な第一歩です。「なかなか始められない…」と感じている方へのきっかけづくりとして、町では各種運動・栄養教室を開催し、応援します!ぜひお申し込みください!

【運動教室】

◇かんたんフィットネス教室 昼コース◇

▶日時=令和元年11月12日～令和2年2月4日

毎週火曜日(全12回)

午前9時30分～11時30分

▶対象者=40歳～69歳までの町民
(※初回参加に限る)

▶定員=25名

▶場所=上三川いきいきプラザ

▶費用=無料(ゴムバンド代550円実費)

▶内容=マットやイスを利用したストレッチと筋力トレーニング等

有酸素運動は脂肪を燃焼し、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪、体脂肪を減少させる効果が期待できます!

教室参加者の声

- 生活習慣の見直しが出来た。
- 運動を楽しく継続できた。血液検査の値が正常値に近づいた。
- 参加者が頑張っている姿を見て、自分も頑張ろうと思えた。

【栄養教室】

◇元気アップ栄養教室◇

テーマ	日にち
脂肪肝をあなたで!	令和元年 11月28日(木)
コレステロール値が気になるあなたへ	令和2年 1月23日(木)
知って安心!慢性腎臓病	令和2年 2月13日(木)

▶時間=午前9時30分～午後1時30分

▶対象者=20歳以上の町民

▶定員=各回25名

▶場所=上三川いきいきプラザ

▶内容=管理栄養士・保健師の講話、ヘルスメイトによる調理実習

▶持ち物=参加費500円、エプロン、三角巾(バンダナ)、スリッパ、タオル



調理実習で学んだ料理を家庭で実践してみませんか? 教室テーマに合わせて、健康教育も実施しています!

申し込みの締め切りは教室開催日の1週間前までです。定員になりましたら、締め切ります。

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133 FAX 566868