

瀬戸内市



# ヘルスだより



## 食べて、体験して、クイズにチャレンジ！

店頭での生活習慣病予防活動を下記のとおり実施します。特産物を使用した試食、足指力測定、健康相談、健康体操の紹介等があります。ぜひこの機会に食べて♡、体験して☆、クイズに答えて♪楽しい時間をお過ごしください。お待ちしております。

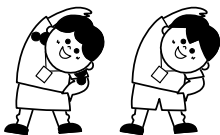
### 今月の内容

- \* 健康♡ゆめフェア紹介
- \* 健康検定（瀬戸内市版）
- \* 保健指導のご案内

## 健康♡ゆめフェア開催

【日 時】 10月10日（木） 9時30分～12時00分  
【場 所】 ゆめタウン邑久 1階 催し会場  
【内 容】

- ・栄養委員による市特産物を使用した試食提供
- ・保健師・栄養士による健康相談&足指力測定
- ・愛育委員による健診PR
- ・健康で365日のマーチを広めよう会による健康体操
- ・瀬戸内市版健康検定にチャレンジにしてみよう！！



## ◆健康検定(瀬戸内市版)にチャレンジ◆

平成24年度 瀬戸内市の子宮頸がん検診の受診率は、何%でしょうか？  
下の①～④の中から選んでみよう！  
(集団検診と医療機関での個別検診を含みます)

- ① 約60%      ② 約50%      ③ 約40%      ④ 約30%

子宮頸がん検診は、  
20歳以上の女性が  
対象になりますよ！



## 健康検定の答え



### 答え ③ 約40% です！

瀬戸内市の平成24年度子宮頸がん受診率は、40.3%でした。(岡山県の平均なみ)

子宮頸がんは、検診で早期発見して治療すれば治る確率が高いがんです。

近年、子宮頸がんが20歳代から増えています。20歳以上の女性で、今年度まだ検診を受けていない方は、ぜひ受診しましょう。

12月末まで、岡山市内の医療機関で個別検診が受診できます。(市発行の受診票が必要)

詳細は、9月号健康づくり通信又は、広報をご覧ください。



## 特定保健指導

「特定健康診査」は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防を目的として、40歳から74歳を対象に、各医療保険者が実施しています。

そして、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活を見直す必要がある人には「特定保健指導」が行われます。

### 特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導の対象者には、個別指導や教室のご案内を送っています。

専門スタッフが、生活習慣病を予防するための講話やアドバイスをを行い、希望者には、およそ6ヶ月にわたり健康づくりのサポートをします。

また、運動のみの教室も計画しています。

この機会に、より健康な生活が送れるための取り組みを始めてみませんか。

問い合わせ先

市健康づくり推進課 0869-26-5962

運動教室は  
ハガキで  
ご案内します。  
ご確認ください。



### 特定保健指導を受ける 3つのメリット

- 1 生活習慣をどのように見直せば健康を維持できるかアドバイスがあります
- 2 病気の予防につながります
- 3 病気を予防することで、将来の家計の負担(医療費負担)の軽減と、時間の節約(通院・治療時間)ができます

### ワクワク☆気軽に♪運動ひろばのご案内

日時： 9月25日(水) 10:00~11:15

場所： ゆめトピア長船 健康スタジオ

対象： 瀬戸内市民ならだれでも参加できます

内容： 「楽しすぎる、イスの体操」～楽しく・無理なく・知らない間に筋肉貯筋～

※ 参加費・申し込みは不要

※ 水分補給ができるよう、お茶などをご持参ください

健康運動実践指導者の  
武内敦子先生が  
お伝えします