

# 保健センターは ステキな健康生活を応援します

保健センターでは、皆さまの健康な生活をお手伝いする、さまざまな事業を行っています。元気な暮らしを楽しむため、自分に合った事業にご参加ください。

保健センター  
☎ 77 - 1891 Fax77 - 1970  
✉ hoken-c@town.shibayama.lg.jp

## 肝炎ウイルス検診

肝硬変や肝がんへ進行する可能性があるB型・C型肝炎を早期発見するために、肝炎ウイルス検査を実施しています。これまで検査を受けたことのない方は、この機会に肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。

**対象者** 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

**内容** 問診、血液検査（HBs抗原検査、HCV抗体検査）

**料金** 無料

**実施場所** 町内の医療機関

(原田医院、みどりの森クリニック、高根病院)での個別検診

**実施期間** 5月～12月

**受診方法** 右記医療機関へ電話で予約申し込みを行った上で、受診券を持って受診していただきます。40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳の方で、過去に受けた記録の無い方には、受診券を事前に郵送しております。40歳以上その他の年齢の方で検査を希望される方は、受診券を送付いたしますので、保

健センターまでご連絡ください。

## はつらつクッキングサロン

いつまでも若々しく元気であることを目指して、栄養について勉強したり、お料理したりするシニア向けの教室です。

**対象者** おおむね70歳以上の男女

**期日** 6月2日(木)

**時間** 午前9時45分～午後1時

**場所** 福祉センター「やすらぎの里」

**内容** 栄養講座、かんたんクッキング「缶詰&乾物を使ったお手軽メニュー」

**参加費** 200円(食材費として徴収します)

**定員** 15名

**締切り** 5月25日(水)

**その他** 送迎を希望される方はご相談ください。

## 自然の中を歩こう ウォーキング講習会

自然を楽しみながら、「飯岡海岸サイクリングロード」を歩きます。1時間程度のコースで

す。

**日時** 5月27日(金)

午前9時～9時15分 受付

**集合場所** 保健センター

**内容** ウォーキング、自由散策

**参加費** 1,300円(お茶・昼食・保険代)

**定員** 20名

**締切り** 5月17日(火)

**主催** 町保健推進員協議会

**申込み** 保健センターまでご連絡ください。



自然を満喫して心も体も健康に

## 胃がん検診・大腸がん検診

がんは早期発見が治療のカギです。自覚症状がなくても毎年検診を受け、「異常なし」であることを確認しましょう。

芝山町では平成21年～25年の5年間でがんにより亡くなった方は144名でした。

全国的には死亡数が多いがん

芝山町の部位別がん死亡者数

(平成21年～25年の5年間)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女総計	肺がん (23名)	大腸がん (20名)	胃がん・すい臓がん (各18名)		前立腺がん (8名)
男性	肺がん (18名)	大腸がん (11名)	胃がん (9名)	すい臓がん (7名)	肝臓がん (6名)
女性	すい臓がん (11名)	乳がん (10名)	大腸がん・胃がん (各9名)		肺がん (5名)

(山武健康福祉センター事業年報より)

の順位は1位…肺がん、2位…胃がん、3位…大腸がんなのに、対して、芝山町では特に大腸がんが多い傾向にあります。しかし、町で大腸がん検診を受ける方の割合は全国平均より少ない傾向にあります。  
がん検診で100%がんが見つかるわけではありませんが、大腸がん検診は便の中に血液が混じっているかどうか検査する

ため2日間便を提出していただく簡単な検査ですので、あなた自身のため、家族のためにがん検診を受けましょう。  
「要精密検査」といわれたら必ず受けましょう

がん検診は、スクリーニング(ふるい分け)であり、確定診断には不十分です。要精密検査になった方が100人いたら、がんが発見されるのは胃がん検診で約2人、大腸がん検診で約3人です。逆に言うと、要精密検査となっても100人中97人、98人はがんではないということです。

精密検査といわれたら「がんかもしれない」と不安を抱えながら毎日をごすのではなく、異常がないことを確認したり、必要があれば早期に治療開始できるように精密検査をきちんと受けましょう。

がん検診は登録制です

新規に検診を希望する方は、氏名、生年月日、住所、電話番号、希望する検診名を保健センターまでご連絡ください。  
※医療機関などで経過検査を受けている方や治療中の方は集団検診を受ける必要はありません。

5月31日は「世界禁煙デー」  
5月31日から6月6日までは「禁煙週間」です

たばこは多くの生活習慣病を引き起こす大きな原因であり、周りの人の健康にも大きな影響を与えてしまいます。

禁煙週間を機会に自分のため家族のために、あなたも禁煙やたばこの煙の害について考えてみませんか？



検診名	胃がん検診	大腸がん検診
検診内容	胃部エックス線検査 (バリウム造影)	便潜血検査(自宅で便を2日間採取し提出)
対象者 (年度中に到達する年齢)	40歳以上	40歳以上
検診日	6月23日(木) 6月24日(金) 6月25日(土) 6月26日(日) 6月27日(月)	胃がん検診会場および7月中保健センターで便を採取する容器を配布します。 胃がん検診を受けない方には郵送することもできますのでご連絡ください。
受付時間 場所	午前7時30分～11時 保健センター	
個人負担金	1,000円 (検診料約5,200円)	500円 (検診料約1,500円)