

胃がん・肺がん・大腸がん検診のお知らせ

あなたは、もうお済みですか？
1年に1度、必ずがん検診を受けましょう。

日程 10月23日(木)～24日(金)

受付時間

- ① 6時30分～7時
- ② 7時30分～8時
- ③ 8時30分～9時

対象 40歳以上(昭和39年3月31日生以前)

- 節目検診30歳(昭和48年4月1日生)昭和49年3月31日生
- 35歳(昭和43年4月1日生)昭和44年3月31日生

料金 胃がん検診 千500円

- 肺がん検診 千500円
- 大腸がん検診 800円
- 70歳以上の方は無料(昭和9年3月31日生以前)

定員になり次第締め切ります。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

高齢者インフルエンザは、65歳以上の方で接種を希望するとき、料金の一部を負担するだけでインフルエンザ予防接種(二人一回)を受けられます。

この予防接種は、必ず受ける義務はありませんが、発病予防、特に重症化防止に有効ですので、希望される方は早めに接種しておきましょう。

対象者 満65歳以上の市民で、接種を希望される方

※心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある60歳以上の方も対象となりますので、かかりつけの医師にご相談ください。

接種期間 10月1日から12月22日まで

実施医療機関

- ・大原病院
- ・武田医院
- ・上渚滑診療所
- ・平岡医院
- ・小林整形外科
- ・道立紋別病院
- ・さかき・もんまクリニック
- ・松野病院
- ・白松メデイカルクリニック
- ・横山病院
- ・曾我クリニック

※事前に電話等で予約してください。

※ワクチンの数に限りがありますので、希望する医療機関で受けられないことがあります。

接種負担金 千円を負担していただきます。

接種後医療機関へお支払いくださいます。

※生活保護世帯の方は本人負担がありません。

閉じこもらず元気づくりの場へ

ふきのとう

日程 10月29日(水) 10時～11時30分
内容 転倒予防体操・レクリエーション
講師 北見保健所 野村作業療法士
会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

ひまわりクラブ

日程 10月23日(木) 10時～12時
内容 楽しいゲーム・歌・体操などを行います
会場 落石高齢者ふれあいセンター

介護者手をつなごう会

介護の辛さ・大変さはそれを経験した人でなければ、なかなか理解できないことです。介護者手をつなごう会は、心の奥底に溜まっているものを吐き出すことで、少しでも気持ちが楽になればという願いからできた語り合いの場です。介護の経験を問わずどなたでも参加できます。
日程 10月21日(火) 13時30分から15時30分
会場 保健センター

はつらつクラブ

身体に障害をお持ちの方や、楽しめる外出先の少ない閉じこもりがちの方を対象にレクリエーションを通したリハビリを行っています。初めての方も大歓迎です。まずは保健センターに足を運んでみませんか？
日程 10月7日(火) 10時～11時
内容 健康座談会『体の調子はいかがですか？』
気になる生活習慣について話し合ってみましょう！

日程 10月17日(金) 10時～12時
内容 調理実習『バランスのよい食事を美味しく食べる！』
場所 保健センター

リハビリ陶芸

身体に障害をお持ちの方や、楽しめる外出先の少ない閉じこもりがちの方を対象に陶芸も行っています。初めての方も大歓迎です。
日程 10月7日(火) 13時～15時
会場 保健センター

コレステロールはいつから高くなるの？

若い時から、自分の健康を意識し、健康づくりに役立ててもらおうと、40歳から対象だった健康診断（基本健康診査・各種がん検診）を30歳・35歳も対象に加え、昨年5月から実施しています。

表1の結果をみると、
○異常ない者が、102名中54名、生活習慣による体の変化がある者は、102名中48名。

○コレステロール・中性脂肪が正常範囲より高かった者は、102名中21名。

★紋別市民は、30代から徐々にコレステロール等が高くなってくる生活習慣があると考えられ、動脈硬化を引き起こす要因をつくっています。

コレステロール・中性脂肪は体にとって大切な役割があるが、多いと害になる

○コレステロールは脂肪で、たくさん種類や役割がありますが、その総数が総コレステロールです。ですから、総コレステロールだけで体の変化は判断できませんので、役割を知っておきましょう。健診の結果で表されているLDLコレステロール、HDLコレステロール

ルと中性脂肪は、食べ物から取っているものと、肝臓などでもつくられています。

★LDLコレステロール
体をつくっている無数の細胞の「細胞膜」をつくる大切な材料です。また、女性ホルモン、男性ホルモンなどの「ホルモン」や脂肪を消化する「胆汁酸」の材料として使われています。血液中では「悪玉」と呼ばれるLDLによって体中の細胞に運ばれます。女性が閉経を迎えるとコレステロールが高くなるのは、このためです。

★HDLコレステロール
細胞で使い切れなかったコレステロールを「善玉」と呼ばれるHDLが回収し肝臓に戻しています。体を動かすと、HDLコレステロールは増えます。

★中性脂肪
「エネルギーの貯蔵庫」私たちが活動するときのエネルギー源は、糖質や中性脂肪です。まず糖質が使われ、糖質が不足したら中性脂肪が使われます。余った分は、皮下脂肪や内臓の周囲に体脂肪として蓄えます。糖分・脂肪の取りすぎで高くなります。

★こんな習慣は見直して!!
○食事抜き：食事の間隔が長くなると、体はエネルギーを蓄えようとして中性脂肪が増えます。

○ながら食い・好物ばかり：食べ過ぎにつながり、栄養バランスが崩れます。

○間食：糖質や脂肪の多い、ケーキやスナック類に注意。

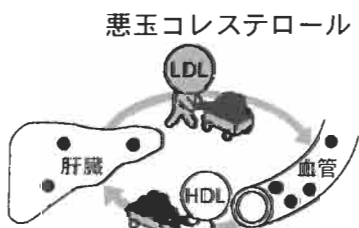
○夜食：寝る前に食べると、中性脂肪として蓄えるので、寝る前3時間は何も食べない方がよい。

○外食、ファーストフードばかり：高エネルギー、高脂肪になりがちです。メニュー選びに注意しましょう。油の多く含むものは、量を気をつけましょう。

○体を動かす：ごろごろしていることが多いと、体に脂肪を蓄えやす。自分にあった体の動かし方を心がけましょう。

体を使うエネルギーより食べるエネルギーが多いと、体の中でまっくらくなる

体内のコレステロールの様子



コレステロールは、LDLによって肝臓から血液の中を運ばれ、全身の細胞に届けられる。余ったり不要になったりしたコレステロールは、HDLによって回収される。

表1 30歳・35歳の基本健康審査の結果

	平成14年度	平成15年度	2年間の合計
受診人数	42	60	102
異常なし	23	31	54
要指導	15	15	30
要医療	3	13	16
治療継続	1	1	2

肥満とは

BMI

体重(kg) ÷ (身長(m)) × 身長(m) ≥ 25
例) 67kg160cmの人の場合
67 ÷ (1.6 × 1.6) = およそ26

体脂肪率

男性20%、女性30%以上(15歳以上)

内臓脂肪

おへそ回りの断面積100cm²以上

一般に「BMI25以上」が肥満の目安となるが、厳密には体脂肪率が男性20%以上、女性(15歳以上)30%以上の場合に「肥満」と判定される。また、おへそ回りの内臓脂肪の断面積も判定に用いられている。