



「いつまでも健康でありたい」
 これは誰もが願うことです。元気で長生きをするためには、願うだけでなく、健康な生活への実践が大切です。今回は、伯耆町在住の方で、住民健診をきっかけに、健康生活への取り組みを始められた方にお話を伺いました。



佐々木 伸子 さん (大殿)

**甘いものを
控えるようにしました**

以前から甘いものが好きで、よく友人と一緒に食べに行っていました。また、漬物も好きで、食事には欠かせない存在でした。
 仕事をしている時は、目立った症状はなかったけど、仕事を辞めてからは、食生活の乱れもあり、昨年の住民健診で、コレステロールの上昇と高血圧がわかりました。
 それからは、毎日、体重、血圧の測定、食事の内容を記録しカロリー管理。また、ウォーキングも欠かさず実施。そして、町が主催する健康教室に参加し、保健師さんの健康指導を聞きながら、日々健康管理に気を配っていました。
 その甲斐あって、今では体重も落ち、コレステロールや血圧の数値も安定し、健やかな毎を送っています。

**健康を考えるなら、
まず健診で自分を知る**

10年ほど前に伯耆町に引っ越してきました。初めの年は住民健診を受けるとはしませんでした。が、何度も健診の案内をしていたので、それではということを受けました。
 以前からお酒が好きで、毎晩ウィスキーを愛飲していました。そのせいもあってか、健診では高血圧と診断されました。それからは、血圧に気を配りな
 10年ほど前に伯耆町に引っ越してきました。初めの年は住民健診を受けるとはしませんでした。が、何度も健診の案内をしていたので、それではということを受けました。
 以前からお酒が好きで、毎晩ウィスキーを愛飲していました。そのせいもあってか、健診では高血圧と診断されました。それからは、血圧に気を配りな
 がら、たしなんでいます。また、4年前には、胃がん検診後の精密検査で、ピロリ菌(※)が見つかりました。その後除菌治療を続け、今ではすっかり菌が死滅しました。毎日が清々しく感じられます。
 自分の健康に気を遣うなら、健診は絶対受けるべきです。値段も安いし、精神的にも安心できますよね。



杉原 正一 さん (丸山)

※ピロリ菌…正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」。ヒトなどの胃に生息する細菌で、胃潰瘍や胃がんなどの病気を引き起こすといわれる。高齢になるほど保菌率は高い。



健康対策課 健康増進室
瀬川 佳菜子 保健師

**健診会場で
会いましょう!**

健診には、地域の皆様が健やかで幸せに過ごすためのメリットがいっぱいあります。

- ① 病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防できる。
 - ② 病気を未然に防ぐことで、病院にかかる回数が減り、家計の支出を減らせる。
 - ③ 一つの会場内で健診を受けられるので、移動の手間が省ける。
 - ④ 健診後もしっかり支援(健康教室・個別相談)を受けられる。
 - ⑤ 自分のデータを知り、体調を維持管理できる。
 - ⑥ 健康ポイント(5ポイント)を獲得できる。
- 町の健診を受診し、地域で健やかに過ごしていきませんか。

がん検診無料クーポン券を送付します!

がん検診を多くの方に受けていただけるよう、対象となる方に「がん検診無料クーポン券」を7月中に送付します。この機会に、みなさんぜひがん検診を受けましょう!!

対象がん検診

子宮頸がん検診・乳がん検診(女性のみ)
大腸がん検診(男性及び女性)

対象生年月日

	生年月日
子宮頸がん検診	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日
	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
乳がん検診 大腸がん検診	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

クーポン券の利用方法

集団健診の会場か、すでに申し込まれた個別検診の受診医療機関にクーポン券をご持参いただくと、自己負担金が無料になります。



その他

クーポン券配布前に、伯耆町の住民健診(個別)として有料で受診された場合でも、平成25年4月1日以降の受診であれば、申請されると自己負担金をお返しいたします。

詳細については、クーポン券と一緒に送付する「お知らせ」をご覧ください。

【問い合わせ先】健康対策課 健康増進室 ☎68-5536