



がん検診を受けましょう！

日本人の主な死亡原因は、『がん（悪性新生物）』が依然として第1位となっていることから、松浦市では年に1回のがん検診受診を勧めています。

平成27年度の住民（集団）健診が6月から始まります。申し込みを忘れていた人も当日受付で受診することができますので、この機会にがん検診を受けましょう。

※がん検診は、個別医療機関では受診できません。



②がん検診受診者数の伸び悩み
がん検診の受診状況をみると、平成23年度まではほとんどのがん検診の受診率が低下傾向にありましたが、平成24年度については受診率が上昇しています。しかし、市が目標とする50%には到達していない状況です。がんが早期に発見された場合と、進行してしまってから発見された場合とでは、その後の生存期間に大きく影響します。がんを早期に発見するためには、毎年受診していただくことが大切です。ただし、自覚症状がある人については、検診ではなく医療機関を受診していただくことが必要です。



▲水軍まつり健康づくり体験コーナー

4 生活習慣の現状

市民の生活習慣に関する実態を把握するために、いきいき松浦アンケートを実施しました。
食生活、運動、飲酒、喫煙、睡眠などの習慣について、若年（20～39歳）、成人（40～64歳）、高齢者（65歳以上）世代で集計を行った結果、高齢者は、若年者や成人に比べて健康意識が高く、食生活に気を付けて日ごろから運動をする人が多いという結果でした。
若年者や成人については、間食や夜食を摂取する割合やインスタント食品の摂取割合が高齢者に比べて高く、運動習慣についても高齢者に比べて低いという結果でした。

6月は『食育月間』・毎月19日は『食育の日』

食育とは、さまざまな体験を通して食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることとされています。

市では各家庭を中心に学校や保育所、地域と連携しながら食を通して生活習慣病予防、地産地消、食文化の継承を推進していきます。

「食育すること」は生きることに基本です。心も体も健康で毎日を元気に過ごすために、毎月19日は私たち一人一人が自分や家族の問題として食生活を振り返る機会として、地元の食材や旬の食材を使った料理を食べ、食べ物への感謝の気持ちを込めてあいさつをするなど、できることから取り組んでみましょう！



今後の健康づくり

今後10年間の健康づくりの取り組みとして、市民一人一人の「自分の健康は自分でつくり守る」という主体的な行動を推進していきます。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」「健診による健康づくり」の7つの分野と次世代と高齢者の特性に対応した取り組みを進めていきます。

取り組み内容として、毎年4月から7月を「健康づくりチャレンジ期間」として設定しました。このチャレンジ期間内に住民健診を実施していきますので、年に1度は自身の健康

を振り返っていたため、健診を受けて健康づくりをスタートしていただくことを勧めています。仕事や子育てに忙しい世代では、自分の健康管理がつい後回しになりがちです。しかし、自分自身が健康でなければ仕事も子育てもしつかりと行うことができません。

市では、40歳以上の人の特定健診だけでなく、20歳から40歳未満の人に対して若年者健診も実施しています。若い時期からの健康づくりと病気の予防を推進していきます。

○問合せ先

健康ほけん課健康推進係 ☎内線168

松浦市民健康づくり10の心得

毎年4月～7月は「健康づくりチャレンジ」期間です！

- 野菜は毎食必ず食べる**
※健康日本21(第2次)における1日の野菜摂取目標量は350gとなっています。
- 一手間かけた料理を作る**
- 今より10分多く体を動かす**
- 自分なりのストレスとの付き合い方を見つける**
- 週2回休肝日をつくり 飲むときは適量までにする**
※健康日本21(第2次)では、節度ある適度な飲酒量として1日の純アルコール*摂取量を、男性20g、女性10gと定めています。
*純アルコール量＝お酒の量(ml)×アルコール度数(%)×0.8 (例) ビール(500ml) 本だと→500ml×5%×0.8=20g
- 禁煙に取り組む**
- 年に1回はお口のチェックをする**
- 年に1回は健診を受ける**
- 早寝・早起き・朝ごはん**
- 週に1回は仲間と集う**

松浦市・松浦市健康づくり推進協議会

▲健康づくりのために取り組んでいただきたいこととして、市民の健康指針「松浦市民健康づくり10の心得」を作成しました。全世帯にチラシを郵送しています。平成36年度までの10年間、家庭で掲示していただくなど、ご活用ください。

特定健診を受けましょう！



【会場・日程】

- ・鷹島地区 ⇒ スポーツ文化交流センター ほか
6月9日(火)～6月12日(金)
- ・福島地区 ⇒ 福島保健センター ほか
6月15日(月)～6月18日(木)
- ・松浦地区 ⇒ 星鹿公民館 6月27日(土)のみ
松浦市文化会館
6月28日(日)～7月9日(木)
(※休館日の月曜日は除きます)

【対象】40歳～74歳

松浦市国民健康保険の加入者が対象です。実施年度に75歳になる人も対象者です。

【受診料】無料

【検査項目】

- ①診察・問診 ②身体測定(身長、体重、腹囲、BMI) ③血圧測定 ④尿検査
- ⑤血液検査(血糖・脂質・肝機能・尿酸値・腎機能)

【方法】「受診券」と「保険証」を持参する。※医療機関で受診する場合は、上記に加えて、ご自身で記入した質問票も持参してください。

【その他】

- ・市内の指定された各医療機関でも受診できます。
- ・詳しくは5月下旬に送付した受診券に同封している案内文書をご覧ください。

「まだまだ若いから、健診なんて受ける必要はない！」

そう思っている、カラダは悲痛な叫び声をあげているのかもしれない。

自分のことは自分が一番よく分かっていると、カラダに無理をさせていませんか？

特定健診を受けて、カラダからの声を聞いてみましょう！

※特定健診は松浦市の国保に加入している40歳以上75歳未満の人が対象です。

※後期高齢者医療健康診査も実施します。受診料は無料です。