

まめなたより

●平成23年10月発行●

浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局
浜田市片庭町254 (浜田保健所内)
TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

がん検診キャンペーン月間 10月は、「がん検診受診率50%達成 に向けた集中キャンペーン月間」です。



『がん検診 愛する家族への贈り物』 年に一度はがん検診を受けましょう。

10月は、がん検診の重要性をご理解いただくための集中キャンペーン月間です。早期がんは、そのほとんどが治り、しかも比較的軽い治療ですみます。一方、進行がんは、臓器によって程度は違いますが、治すことが難しい場合も多くなります。つまり、検診を受けて、がん検診が進行する前に発見することが重要です。「今までにがん検診をうけたことがない」「最近、がん検診を受けていない」という方は、是非、検診を受けましょう。

検診の内容

検診ってどんな
ことをするの？

胃がん検診

40歳以上
年1回

胃エックス線検査

バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を撮影します。

肺がん検診

40歳以上
年1回

胸部エックス線検査

肺全体をエックス線で撮影する検査です。喀痰細胞診(医師が必要と認めた場合)痰にがん細胞が混ざっていないか調べます。

大腸がん検診

40歳以上
年1回

便潜血検査

便の中の血液を調べ、大腸内の出血有無を調べます。

子宮頸がん検診

20歳以上女性
年1回

細胞診検査

子宮頸部(子宮の入口)の細胞を採取して、顕微鏡で診断します。

乳がん検診

40歳以上女性
2年1回

視触診

医師が乳房にしこりがないか診察します。

マンモグラフィ

乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影をします。

「検診内容」「費用」「対象年齢」など、市町村で異なります。詳しいことは、「職場」もしくは「お住まいの市町村へお問い合わせください」

○江津市→健康医療対策課 TEL:0855-22-2612
○浜田市→地域医療対策課 TEL:0855-52-2501

上半期 各部会の活動報告!



禁煙推進部会

歯科医師会浜田江津支部、浜田市医師会、薬剤師会浜田支部、環境保健公社浜田市所、看護協会浜田支部、浜田商工会議所、食品衛生協会浜田支部、江津市PTA連合会、浜田市教育研究会養護部会、江津警察署、浜田市、江津市

禁煙推進部会は、「未成年者の喫煙防止」、「受動喫煙防止」、「禁煙サポート体制の整備」の3つの柱をたてて活動しています。地域住民への普及啓発、児童生徒への防煙教育及び家族の禁煙支援や公共施設、飲食店等の受動喫煙防止対策に取り組んでいます。

5月31日(火) ゆめタウン浜田にて

世界禁煙デー・禁煙週間街頭キャンペーン実施

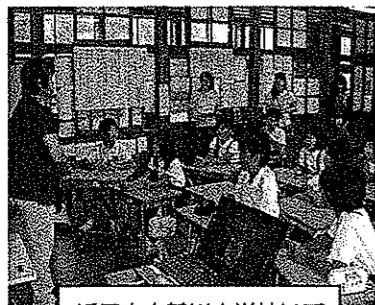
浜田市びいびくんと!

地域住民にたばこに対する正しい知識の普及啓発を目的に、着ぐるみまめなくんと一緒に、禁煙チラシと絆創膏、キシリトールガムを配布しました。また、たばこに関連して浜田市の脳卒中のチラシ、びいびくん着ぐるみも参加しました。

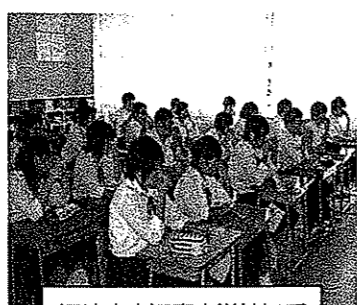


学校への禁煙・防煙教室を実施中!

若年層への普及啓発は効果的であることから小学生から高校生に正しい知識を学んでもらいます。また子どもから保護者にたばこの話をしてもらうことで保護者への普及啓発も期待できます。たばこその害について、一緒に勉強していきましょう!



浜田市立美川小学校にて



江津市立江東中学校にて

たばこの煙のない理・美容店を増やす取り組みを実施中!

あなたのお店も禁煙店に登録しませんか?
お問い合わせは・・・

島根県生活衛生営業指導センター
(松江市大輪町420-1)

TEL: 0852-26-0651 まで



歯と食の部会

浜田地区食生活改善連絡会、歯科医師会浜田江津支部、栄養士会浜田地区会、歯科衛生士会浜田支部、浜田市保育連盟、浜田市すこやか員会、食品衛生協会浜田支所、浜田市PTA連合会、江津市教育研究会養護部会、中国四国農政局島根農政事務所、浜田市、江津市

様々な体験等を通して、栄養や食生活、歯に関する正しい知識を育み、地域住民のみなさんの健康的な食生活習慣の定着を図っていくために活動しています。

食育キャンペーン

6月20日(月)

ゆめタウン浜田

で実施!

“6月は食育月間、毎月16日は食育の日”をPRし、朝食の摂取と「マゴチワヤサイ」でバランスよく食べることを啓発しました。



- ① 大豆・大豆製品
- ② ごま
- ③ 卵
- ④ 牛乳・乳製品
- ⑤ わかめなどの海藻類
- ⑥ 野菜・果物
- ⑦ 魚介・肉類
- ⑧ いちげ類・きのこ類
- ⑨ いも類

歯の衛生週間・むし歯予防デーで啓発活動!

6/4~10の「歯の衛生週間」及び6/4の「むし歯予防デー」にあわせ、歯の衛生に関する正しい知識を普及するためにパネル展示を行いました。

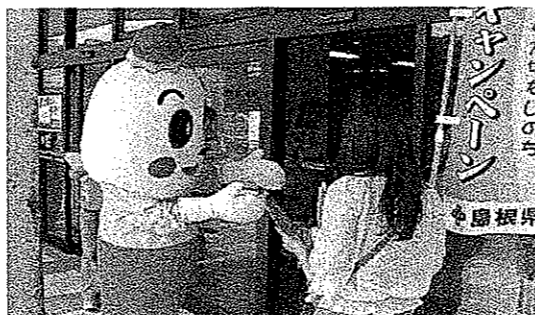
日時: 6月4日~10日
場所: ゆめタウン浜田

運動・心の健康づくり部会

平均寿命を延ばすために、生活習慣病の予防と生活習慣の正しい知識の普及、さらに健康づくり活動の拡大を図るために活動しています。

JR浜田駅・江津グリーンモールで 世界自殺予防デー街頭キャンペーン 9月9日(金)に実施!

9/10の世界自殺予防デーと9/10からの自殺予防週間に併せて、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、自殺予防や心の健康づくりについての理解を深めるために実施しました。



夏休み!早おき、体そう、朝ごはん、歯みがき

チャレンジへの応募ありがとうございました

夏休み期間中に小学生とその保護者等働き盛りを中心に、「早おきをし、ラジオ体操をする」「朝ごはんをきちんと食べること」「朝食後、歯みがきを実施すること」を実践し、地域や家庭で健康的な生活習慣づくりの意識を高めることを目的に実施しました。

《浜田圏域の応募》 15日以上取り組んだ方 親子27組
40日以上取り組んだ方 一般の方2人 親子5組 でした。ご応募ありがとうございました。

《応募者からの感想》

- ★ 一日の始まりがとてもスッキリして体の調子が良かった。
- ★ 朝ごはん、歯みがきにあわせ、毎日の体操は難しいが、体操をすることで体の調子が良くなるなあと実感したので続けたい。
- ★ 規則正しい一日が送れてよかった。
- ★ 風邪をひきにくくなりました。
- ★ 親子で参加でき、楽しい夏休みになりました。
- ★ 早起きして体を動かすことでスムーズに生活が流れ、朝の準備支度も余裕が持てた。

などと声をいただきました。
健康的な生活習慣づくりのよいきっかけになりました。

イベント情報!

「元気はつらつ！ 歯ッピー食体験」を 開催します！

平成23年11月6日(日) 9:00~15:30
ふれあいジムかなぎ
(浜田市金城町七条イ982)

様々な体験を通して、栄養や食生活・歯の健康に関する正しい知識を育み、健康的な食習慣・生活習慣の定着を図っていくために開催します。

歯科健診や歯科相談、ブラッシング指導などを行いますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。この機会に自分の食生活や歯について一緒に考えましょう！

7024よい歯のコンクール表彰式 健康づくりグループ表彰式

併せて開催

平成23年12月8日(木) 午後
浜田合同庁舎2階 大会議室
(浜田市片庭町254)

浜田圏域では、80歳で自分の歯を20本以上保つ8020運動の達成を目指すため、その前段として70歳で自分の歯を24本以上持ち努力している人を募集(締切:10月20日)し、最優秀賞及び優秀賞受賞の方の表彰式を開催します。

地域住民の皆さんにも参加いただき、歯科保健に対する関心を高めていただきたいと思います。

併せて、地域や職域で健康づくり活動を行っているグループを表彰しますので、是非ご参加ください。

職場の健康づくり講演会

平成23年11月18日(金) 13:30~
浜田合同庁舎 大会議室
(浜田市片庭町254)

【講演】

■ 白名 弘氏(浜田労働基準監督署長)

「事業所の心の健康づくりについて」

■ 加納 美代子氏

(メンタルヘルス対策支援センターメンタルヘルス対策促進員)

「職場におけるメンタルヘルス対策」

【健康づくり優良事業所表彰・活動紹介】

事業主や健康づくり担当者が健康づくりに関する知識を身につけ、取り組みの必要性を理解してもらう場として開催します。各事業所が職場での健康課題を明らかにし、健康づくり活動を推進していきましょう。併せて、健康づくり活動をアイデアあふれる方法で積極的に実施している事業所・団体を表彰します。

知ろう 語ろう がんのこと 講演会開催!

平成23年12月18日(日) 午後より
島根県石央地域地場産業振興センター(江津市)

がんの早期発見の重要性について学び、語り合う講演会を開催します。

今回は、働き盛り世代に多い「大腸がん」の予防・検診をテーマに、地元の医師、患者代表、行政関係者によるパネルディスカッションを行い、がん検診を受けることの大切さについてお話しする予定です。詳しくは・・・

江津市健康医療対策課(Tel:0855-55-2501)

浜田保健所(Tel:0855-29-5553) まで・・・

皆さんも是非
参加してみて
ください!

