

## 受けましょう

# 肺がん検診

肺がんは、日本のがんによる死亡原因のトップです。

期 日	受付時間帯	会 場		住 所	検診車 の台数
		午前 9:30～11:30	午後 13:30～15:00		
10月3日 (火)	午前・午後	東部体育館		大崎 94-7	1台
10月4日 (水)	午前	大釜地区コミュニティセンター		大釜外館 116-9	1台
	午後	滝沢勤労者体育センター		大釜高森 58-5	
10月5日 (木)	午前	一本木地区コミュニティセンター		留が森 128-2	1台
	午後	北部コミュニティセンター		巣子 148	
10月6日 (金)	午前	姥屋敷多目的研修センター		鶴飼安達 139	1台
	午後	柳沢地区コミュニティセンター		大石渡 1522-6	
10月11日 (水)	午前・午後	小岩井地区コミュニティセンター		大釜風林 18-7	1台
10月12日 (木)	午前	市多目的研修センター		篠木鳥谷平 52	1台
	午後	大沢集落センター		大沢堰台 20-3	
10月13日 (金)	午前・午後	鶴飼地区コミュニティセンター※1		鶴飼大緩 52-6	1台
10月15日 (日)	午前・午後	葉の木沢山活動センター (旧勤労青少年ホーム)		葉の木沢山 460-1	2台
10月16日 (月)	午前・午後	葉の木沢山活動センター (旧勤労青少年ホーム)		葉の木沢山 460-1	2台
10月17日 (火)	午前・午後	葉の木沢山活動センター (旧勤労青少年ホーム)		葉の木沢山 460-1	1台
10月18日 (水)	午前	川前地区コミュニティセンター※1		大崎 263-9	1台
	午後	柳村岩見氏集会所※1		巣子 80	
10月19日 (木)	午前	あすみ野コミュニティホール		湯舟沢 222-922	1台
	午後	けやきの平集会所※2		外山 204-143	
10月20日 (金)	午前・午後	南牧野林地区公民館※2 <small>検診車はDCMホームマック牧野林店駐車場に配置します。</small>		牧野林 296-37	1台
10月22日 (日)	午前・午後	滝沢ふるさと交流館		土沢 265-3	2台
10月23日 (月)	午前・午後	滝沢ふるさと交流館		土沢 265-3	2台
10月24日 (火)	午前・午後	滝沢ふるさと交流館		土沢 265-3	2台
10月25日 (水)	午前・午後	ビッグルフ滝沢		下鶴飼 1-15	2台
10月26日 (木)	午前・午後	ビッグルフ滝沢		下鶴飼 1-15	2台
10月27日 (金)	午前・午後	ビッグルフ滝沢		下鶴飼 1-15	2台

※1 駐車場が数台分しかありませんので、お車のご来場はお控えください。  
※2 会場がせまく大変混雑します。指定された人以外は来場をご遠慮ください。

9月下旬に肺がん検診の対象者に通知書を郵送します。通知書が届かない人でも対象者に該当する場合は受診できますので、ご連絡ください。  
●対象者／昭和53年3月31日までに生まれた人で、職場や病院などで検査の機会が無い人  
●検診内容／胸部エックス線撮影と問診

※50歳以上の人は喀痰（かくだん）検査（2592円）を追加できます。  
●検診料金／5000円  
●料金免除／次の人は、料金が免除されます。（喀痰検査は除く）  
①70歳以上の人  
②65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

③同居している家族全員の市町村民税が非課税の人  
④生活保護の人  
※③か④に該当する人は事前に手続きが必要です。受診する前に、必ず健康推進課に連絡してください。  
●検診日程／左表のとおり  
●問い合わせ／健康推進課（☎656・6527）

### ●自死遺族ケア公開講座・交流会開催

▼日時／10月1日（日）午後1時～午後4時半▼場所／大通会館リリオ▼内容／公開講座「大切な家族を亡くした悲しみからの回復」、自死遺族交流会の紹介、自死遺族交流会▼対象／ご家族を自死で亡くされた人  
▼申し込み／9月25日（月）までに、電話またはファクスで申し込みください。▼問い合わせ／岩手県精神保健福祉センター（☎629・9617、FAX 629・9603）

### ●訪問健康診査を実施 寝たきりの人など対象

▼日時／10月4日（水）午後1時半～▼内容／各家庭を訪問しての健康診査（診察、血圧測定、尿・血液検査など）と大腸がん検診（希望者）▼対象／平成30年3月31日時点で40歳以上の市民で次のいずれかに該当する人  
①寝たきりなどにより、医療機関での健康診査を受診できない人  
②寝たきりなどの人を介護しているため、医療機関での健康診査を受診できない人▼費用／無料▼申し込み・問い合わせ／9月27日（水）までに健康推進課（☎656・6527）へ。

# 食べることは生きること

～食事をおいしく、  
バランスよく、朝ごはんをしっかりと～



一食のバランスの良い食事のイメージ

**主食** ごはん、パン、麺などが中心の料理で、炭水化物の供給源です。主に体を動かすためのエネルギー源となります。

**主菜** 主に肉、魚、卵、大豆を使ったメイン料理です。タンパク質や脂質の供給源で、血や肉のもとになったり、エネルギー源になります。

**副菜** 主に野菜、海藻、きのこ、いもなどが材料の料理です。ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整えます。

これら以外に1日の中で、牛乳・乳製品や果物を加えて、不足しがちな栄養素を補いましょう。

○ 一日の始まりは朝ごはんから  
平成28年度に行った健康づくりに関するアンケートで、毎日朝ごはんを食べると回答した人は、20代が61％、30代が62％と低い状況です。一日

の始まりに朝ごはんを食べることで、次のような良い効果がたくさんあります。

## 朝ごはんの効果

- ・脳の唯一のエネルギー源になるブドウ糖が脳の働きを活発にし、勉強や仕事の集中力が高まります。
- ・体温が上がると、代謝が高まることで太りにくい体をつくれます。

- ・食することで腸が動き始め、朝の排便につながります。
- ・朝ごはんは体内時計のリズムを整えます。

## 朝ごはんを食べるために

- ・決まった時間に起きて、朝日を浴びましょう。
- ・お腹が空くリズムをつけるために毎日決まった時間に食べましょう。
- ・朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは食べることから始めましょう。慣れてきたら食事のバランスを考えます。

## ○食事をバランスよく

主食、主菜、副菜をそろえた食事を心掛け、乳製品と果物も食べましょう。日本人はカルシウムが不足していますので、1日1回は乳製品を摂りましょう。

## ○野菜を食べよう（1日350gを目標に）

毎日プラス1皿を心がけ、一日に5〜6皿の野菜料理を食べましょう。

野菜を食べることは食べ過ぎを防いだり、野菜に含まれるカリウムが余分な塩分を体外に排出し、血圧上昇を抑制するなど、生活習慣病の予防

## 野菜 350g の目安

ヘルスプランニングあいち  
手ばかり栄養法より引用



緑黄色野菜  
両手1杯 120g



淡色野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなど  
両手2杯 230g

効果が期待されます（腎臓病などで治療中の人はこの限りではありません）。

## ○岩手県は脳卒中死亡率全国ワースト1位

岩手県の脳卒中死亡率（平成27年都道府県別年齢調整死亡率）は男性ワースト3位、女性ワースト1位です。食塩の摂り過ぎで血圧が高い状態が続くと血管に負担が掛かり、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。食塩摂取目標量は男性8g、女性7gですが、岩手県は男性12.9g、女性11.1gと全国で一番多く食塩を摂っています。

食事のバランスに気を付け、野菜をしっかりと食べて減塩を心掛け、高血圧など生活習慣病の予防に努めましょう。

## ○問い合わせ

健康推進課  
(065566527)