

9月は、「健康増進普及月間」です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」～健康寿命の延伸～

生まれた子どもが、何歳まで生きられるかを表す「平均寿命」とは違って、認知症や寝たきりにならない状態で人生を全うする年齢を「健康寿命」と言います。「健康寿命」を伸ばすためには、病期の早期発見・治療、生活習慣を改善することが不可欠です。

自分自身の生活習慣を見直したり、健診(検診)を受けたり、自分のことから始めてみましょう。

健康のきっかけづくりとして村が行っている事業

1. とびしま健康マイレージ事業

- 自分で立てた健康づくりの目標に取り組み、ポイントを貯めて、あいち健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」と交換します。
- 県内の協力店舗・施設で、カードを見せると特典が受けられます。
- ポイントカードはすこやかセンター、公民館、敬老センター、子育て支援センターで配布しています。
- 実施期限** 平成31年3月24日(日)(交換は、3月29日(金))
- お楽しみ抽選会** 10月5日(金)までに交換した方は、同時に抽選会の応募ができます。

2. 医療機関で受けられるがん検診等

- 実施期限** 9月29日(土)(胃がん検診(内視鏡検査)のみ10月31日(水))
- 実施医療機関** 海部・津島地区指定医療機関
- 持ち物** 平成30年度がん検診等受診券(対象者の方には、すでに送付しています。紛失された方は再交付します。)、健康保険証、自己負担金
- 受けられるがん検診等**

検診内容	検査方法他	対象者
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上
	内視鏡検査※隔年受診(2年に1回)	50歳以上
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上
前立腺がん検診	血液(PSA)検査	50歳以上男性
子宮がん検診	細胞診(子宮頸部)	20歳以上女性
乳がん検診	視触診+マンモグラフィまたは視触診+超音波	30歳以上女性
肝炎ウイルス検診	血液検査(B型肝炎検査、C型肝炎検査)	40歳以上
歯科基本健康診査	歯牙、歯周疾患検診	40歳以上

●**問合せ先** すこやかセンター内保健環境課