

65歳以上の結核健診の実施 保健予防係

次の日程で結核健診（胸部レントゲン撮影）を実施します。対象の方（市内在住の65歳以上の方で、市の肺がん検診に登録又は受診していない方）には受診票を送付しますので、受診票をご持参のうえ、ご都合の良い日に最寄りの会場へお越しください。なお、医療機関等で受診された方は、その旨受診票にご記入のうえお返しいただくか、お電話等でご連絡ください。

※65歳以上の方は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」により結核健診が義務付けられています。医療機関などで定期的に受診する機会がない方は市の健診を受診ください。

※車椅子や歩行器等を日常的に使用していて、レントゲン健診車での受診ができない方はご連絡ください。

平成29年度 結核健診日程

地区	日付	場所	予定時間	地区	日付	場所	予定時間
蒲生	9/1(金)	下久徳地区いきいき交流センター	13:00~13:40	始良	9/28(木)	触田自治公民館	14:45~15:10
		蒲生観光交流センター	14:10~14:50		9/29(金)	始良公民館	13:00~15:00
	9/3(日)	小川内地区 田仲氏宅前	13:00~13:15		9/30(土)	帖佐地区公民館	13:00~14:00
		西浦小学校	13:45~14:10			西始良小学校	14:40~15:40
		9/4(月)	新留地区 旧柳田商店前		14:30~14:45	10/10(火)	始良公民館
	農作業準備休憩施設前		13:00~13:20		10/11(水)	松原地区公民館	13:00~15:00
	くすの湯		13:40~14:10		10/12(木)	松原地区公民館	13:00~13:40
	旧 J A 薄原支所	14:35~14:50	塩入団地			14:00~15:00	
	9/5(火)	漆の里 万来館	13:00~13:20	10/13(金)	始良公民館	13:00~13:50	
		米丸地区いきいき交流センター	14:00~14:35		始良ふれあい歯科駐車場	14:15~15:25	
	9/6(水)	蒲生中央公園(東側駐車場)	13:00~13:40	10/16(月)	陶夢ランド	13:00~13:40	
		川東地区いきいき交流センター	14:00~14:40		龍門滝温泉(西側駐車場)	14:10~15:10	
	9/7(木)	久末地区公民館	13:00~13:25		10/17(火)	加音ホール玄関前	13:00~14:00
		蒲生高齢者福祉センター	13:50~14:30			南九州病院駐車場	14:30~15:20
始良	9/19(火)	目木金	13:00~13:15	加治木	10/18(水)	加治木保健センター	13:00~15:00
		黒瀬車庫前	13:35~13:55		10/19(木)	加治木保健センター	13:00~15:00
		村づくり販売所山田川(旧 J A 上名支所)	14:15~14:45		10/20(金)	加治木保健センター	13:00~14:00
	9/20(水)	木場バス停前	12:45~13:00		10/24(火)	加治木看護専門学校	13:00~13:20
		旧堂山小学校	13:20~13:40			精矛神社	13:45~14:40
		中飩集会センター	14:00~14:20		10/25(水)	永原小校区公民館	13:00~13:40
		北山伝承館	14:40~14:55			雛場公民館前	14:00~14:20
		木津志集会センター	15:10~15:40			辺川上地区多目的研修集会施設	14:50~15:20
	9/21(木)	山田地区公民館	13:00~13:40	10/26(木)	東部分団中野部消防車庫前	13:00~13:15	
		やすらぎの里	14:00~14:40		川内公民館前	13:45~14:10	
	9/22(金)	船津公園(南側駐車場)	13:00~13:50	10/27(金)	南原商店横	14:40~15:00	
		中津野自治公民館	14:20~15:00		加治木保健センター	14:25~15:10	
	9/25(月)	黒葛野自治公民館前	13:00~13:20	蒲生	蒲生ふれあいセンター	13:00~13:30	
		三叉コミュニティセンター	13:50~14:40		10/30(月)	始良公民館	13:00~15:00
9/26(火)	重富地区公民館	13:00~15:00	始良	10/31(火)	脇元地区公民館	13:00~14:30	
9/27(水)	始良西部森林組合	13:00~13:30		11/1(水)	始良保健センター	13:00~15:00	
	森山自治公民館	14:00~14:35		11/2(木)	始良保健センター	13:00~14:30	
9/28(木)	重富蔵(旧 J A 重富支所)	13:00~14:15		11/6(月)	始良保健センター	13:00~14:30	

健康づくりに取り組むあなたを応援します「アイラリー」に参加しよう！

健康推進係

アイラリーへの参加は簡単。市役所等に置いてあるポイントカードに次のステップ①～③を記録して応募するだけです。参加者に特産品をプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で特賞（温泉宿泊券など）が当たります。

- ステップ① 自分で取組む健康づくりを記入しよう
 ステップ② 健(検)診を受診しよう
 ステップ③ 対象イベント（又は対象施設利用）に2つ参加しよう

※ステップ③は2ポイント必要です。対象イベントには、広報紙のお知らせに右→のクローバーマークが付いています。



健康あいら21通信 8月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 ▼ kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから



健康あいら21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
 ～みんなが主役の健康づくり～

市民の健康づくりの指針となる第2次始良市健康増進計画「健康あいら21」の普及と健康情報の発信を目的に、「健康あいら21通信」を創刊しました。健康づくりに関する情報を毎月お知らせします。

2017
8月号
 No.001
創刊号

健康づくりの指針

第2次始良市健康増進計画

健康あいら21

ってなんだろう？



「わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち ～みんなが主役の健康づくり～」を基本理念に、市民の健康づくりの指針となるために策定された計画です。計画の全体目標に「健康寿命の延伸」と「生活の質(QOL)の向上」を掲げています。計画は大きく「がん、糖尿病・CKD、循環器疾患」「こころの健康」「身体活動、栄養・食生活、喫煙・飲酒、歯と口」「次世代、働く世代、高齢者の健康」の4つのカテゴリーにわかれ、それぞれの現状を分析し、課題が導き出されており、課題への取組みと目標値が示されています。市が実施する健康づくりに関する事業や取組みもこの計画に基づいて行われます。

全体目標の達成には「市民」「地域・職域」「行政」が一体となった健康づくりを推進する体制づくりがポイントとなります。



健康あいら21の全文は市ホームページでご覧になれます。ホームページが閲覧できない方はご面倒ですが市健康増進課窓口までご来庁ください。



健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**命を救うがん検診**です。

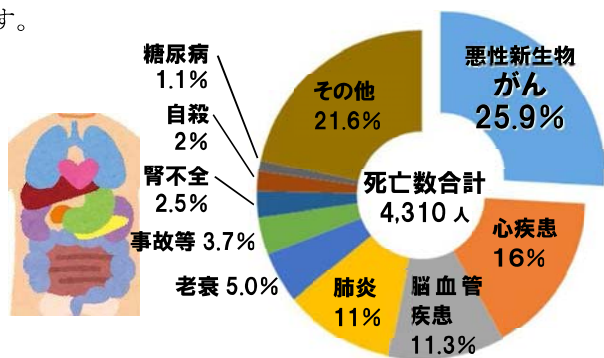
市内のがんによる死亡割合

国内では約2人に1人が生涯がんになるとされ、本市でも、がんでの死亡率の割合が最も高くなっています。

本市の死因別死亡割合（平成23～27年）

がんの発生しやすい部位

がんが発生しやすい部位は性別で違います。両方で高い割合が占める大腸と肺は、食生活や喫煙などの生活習慣が原因となることも多いと言われています。



がん死亡者の部位別割合（平成23～27年）



がんを防ぐための新12か条（がん研究進行財団出典）

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足しないように
- 適度な運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体異常に気がいたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

がんは早期発見・治療が大切です

本市のがん検診でのがん発見者（人）

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
H26	1	5	12	1	1
H27	4	4	15	1	5

本市でも検診を受けた人の中からがんが発見されています。早期であれば治せる可能性は非常に高く、治療も軽くすむことが多いので、身体的・経済的負担などは進行した状態より少なくなります。

進行した段階で初めて起こることが多いがんの症状。検診は症状のない方が対象で、早期がんを発見するのに有効です。毎年継続して受診することで早期発見につながります。ぜひ、がん検診を受診しましょう。



成人保健係

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに関する情報をお知らせします ～

がん等セット検診の実施 成人保健係

40歳以上の方を対象に次の日程でがん等セット検診を実施します。事前に登録、申し込みされた方には受診票と問診票を送付していますので、受診票、問診票の注意事項をお読みになり、問診票に必要事項をご記入のうえ会場へお越しください。受診票が無い方は事前にお電話等でご連絡ください。また、身体の障害などで検診車へ乗車が困難な方は事前にご相談ください。

実施日 ※受付時間	8時～10時	場所	検診内容・料金
9月19日(火)～30日(土) 10月24日(火)～31日(火) 11月1日(水)～2日(木)、6日(月)～10日(金)		始良保健センター	大腸がん検診 600円 肺がん検診 300円 腹部超音波検診 1,500円 胃がん検診 1,000円
10月10日(火)～13日(金)、16日(月)～21日(土)		加治木保健センター	40歳の方は無料 ※平成30年3月31日年齢
9月1日(金)、3日(日)～7日(木)		蒲生ふれあいセンター	

問 成人保健係 ☎ 66-3293

歯周病検診が始まります 成人保健係

歯周病は口腔内だけでなく、糖尿病、脳卒中等の全身疾患にも影響を及ぼすと言われています。無料のこの機会にぜひ受診ください。

対 象 40歳(昭和52年度生)50歳(昭和42年度生)60歳(昭和32年度生)70歳(昭和22年度生)※年度4月1日～3月31日
期 間 9月1日(金)～11月30日(木)
場 所 市内協力歯科医院
内 容 問診・歯周組織検査
受診方法 歯科医院へ電話予約のうえ受診。検診無料
※対象者には関係書類を郵送

問 成人保健係 ☎ 66-3293

9月9日は救急の日 保健予防係

日 時 9月9日(土)14時～15時
場 所 始良市加治木運動場(加音ホール前グラウンド)
内 容 バスと乗用車の衝突事故発生時における救助訓練等

問 始良地区医師会 ☎ 42-1205

カミカミ期の離乳食教室 健康推進係

カミカミ期の離乳食の進め方(講話)、大人の食事から取り分ける離乳食の作り方(調理実習・試食)

日 時 9月13日(水)10時～正午※受付9時30分
場 所 始良保健センター
参加料 300円
対象者 9～11か月の赤ちゃんとその保護者
定 員 先着10組※託児無し
講 師 管理栄養士
持参品 エプロン、三角巾、抱っこヒモ、米0.5合、食食用エプロン、スプーン(子供用)
申込み 8月31日(木)まで要予約

問 健康推進係 ☎ 66-3293

健康料理教室 健康推進係

○貧血予防の食事

さつま芋と豚肉の味噌煮、小松菜と大豆もやしのごま酢和え、カニカマとくずし豆腐のスープ
日 時 9月5日(火)9時30分～正午
場 所 始良保健センター

○地元の食材を使って

サーモンのピカタ、夏野菜のスープ、さつま芋のチーズようかん

日 時 9月15日(金)9時30分～正午

場 所

○郷土料理

鶏ぶつ切りと根菜の味噌煮、ほうれん草ときのこのピーナツ和え、あおさと豆腐の汁もの、かからん団子
日 時 9月20日(水)9時30分～正午

場 所

【共通事項】

参加料 350円
対象者 市民
定 員 各20程度 ※初参加者優先
持参品 エプロン、三角巾、米0.5合
申込み 8月31日(木)まで要予約
託 児 要予約 子ども1人あたり300円
問 食生活改善推進員協議会 担 古城 ☎ 67-0612

始良市電子母子手帳アプリ「母子モ」 利用サービスを開始 母子保健係

8月から電子母子手帳アプリ「母子モ」の利用サービスを開始しました。市内にお住まいの方はお手持ちのスマートフォンに無料ダウンロードして母子健康手帳とあわせて利用いただけます。お子様の成長記録や予防接種記録の管理が便利になります。

なお、このアプリは電子ならではの便利な機能を使って既存の母子手帳を補完するもので健診や予防接種のときは既存の母子健康手帳が必ず必要になります。

問 母子保健係 ☎ 66-3293

利用料金 無料！

妊娠から出産、育児までをフルサポート

始良市母子手帳アプリ 母子モ

地域とつながる母子手帳アプリ

予防接種モ！

「大変」が楽になる
複雑な予防接種時期も簡単に計算＆管理できてもう悩まない

成長記録モ！

みんなで楽しむ子育て
お子様の成長記録と楽しい思い出を、家族皆で共有できる

市の育児情報モ！

地域とつながる
市の情報や地域の施設・イベントが手元に届いて便利

母子モ(ボシモ)で検索！
アプリストアからダウンロード

※このアプリは電子ならではの便利な機能を使って既存の母子手帳を補完するもので健診や予防接種のときは既存の母子健康手帳が必要になります。
※本サービスは㈱エムティーアイが、始良市の委託を受けて開発・運営しております。