

主な記事

- ②障害者愛護手当など見直し
- ③健康だより
- ④25年度取り組み結果
- ⑤平和標語コンクール▶



※あやせ健康・食育プランは、あやせ健康プラン21とあやせ食育推進計画を一体化した計画です。

あやせ健康プラン21 (第3期)

| 項目                | 重点目標                                      |
|-------------------|-------------------------------------------|
| 栄養・食生活<br>歯と口腔の健康 | 1日3食、バランスのとれた食事にしよう。<br>一生、自分の歯でおいしく食べよう。 |
| 運動・身体活動           | 楽しみながら体を動かそう。                             |
| 休養・心の健康づくり        | 自分らしく生き生きと、笑顔で過ごそう。                       |
| たばこ・アルコール         | 禁煙を進めよう。<br>適正飲酒にしよう。                     |
| 健康管理              | 健康診断やがん検診を受けよう。<br>適正体重を維持しよう。            |
| 地域医療体制の推進         | 市民が身近なところで安心して医療が受けられます。                  |

あやせ食育推進計画 (第2期)

| 項目                  | 重点目標             |
|---------------------|------------------|
| 若い世代に向けた食育の推進       | 食を大切にする豊かな心を育もう。 |
| 健康増進に向けた食の安全・安心への理解 | 食への正しい理解を深めよう。   |
| 食文化の伝承と地産地消         | 食文化を守り育てよう。      |

自分の健康は、自分で守り、つくらなければなりません。食生活、運動、禁煙などの生活習慣を見直し、健康診断やがん検診などは受診するよう心掛けましょう。



問保健医療センター ☎77・1133

健康づくりを  
健康・食育プラン策定

健康・食育プラン策定

我が国は、生活環境の改善や医学の進歩により平均寿命が急速に伸び、いま世界有数の長寿国となっています。しかしながら、食生活や生活習慣などを原因とするがん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の急増、寝たきり、認知症などの要介護状態となる人も増加し、深刻な社会問題になっています。

がんは、市の主要死因でも第1位となっており、23年度では、がんによる死亡が全体の37%を占めています。

生活習慣病などを予防し、健康の維持・向上するためには、健康についての正しい知識を持ち、自ら健康づくりを実践することが必要です。また、健康診断

やがん検診などを受診し、自分自身の健康状態を知ることが重要です。

こうした中、市では「あやせ健康・食育プラン」を3月に策定しました。「健康づくりをめざして」を基本理念とした26～30年度の5年間の計画で、健康づくりと食育、地域医療を市民と協働で進めるための計画です。

計画書は保健医療センター、行政資料コーナー、情報公開コーナー、市ホームページで閲覧できます。また、新たに胃がんリスク検診(ABC検診)を実施するとともに、胃・大腸・肺がん検診が指定医療機関でも受診できるようになります。がん検診は、他にも随時行っています(3面の健康だよりに掲載)。

自分の健康は、自分で守り、つくらなければなりません。食生活、運動、禁煙などの生活習慣を見直し、健康診断やがん検診などは受診するよう心掛けましょう。

## 新たに胃がんリスク検診を実施 胃、大腸、肺がん検診は指定医療機関での受診が可能に

今年度から、新たに胃がんリスク検診(ABC検診)を実施します。同検診は血液を採取し、胃炎の有無を調べる検査とピロリ菌感染の有無を調べる検査を組み合わせ、胃がんになりやすいかどうかの危険度を4区分に分類する検査です(がんを見つける検査ではありません)。胃がんリスク検診(ABC検診)の対象者には、5月下旬に受診券などを郵送します。また、胃・大腸・肺がん検診は、これまで保健医療センターでの集団検診のみでしたが、指定医療機関での受診が可能になります。市民税非課税・生活保護世帯の方は負担金が免除になるので、同センターへ申請してください。問同センター ☎77・1133。

| 検査項目 |                  | 対象年齢                                    | 負担金   | 検査方法                                           | 受診方法          |                                                       |
|------|------------------|-----------------------------------------|-------|------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| 胃がん  | バリウム検査           | 40歳以上                                   | 3000円 | バリウム検査                                         | 直接、指定医療機関に予約  |                                                       |
|      | リスク検診<br>(ABC検診) | 40・45・50・<br>55・60・65歳                  | 2000円 | 採血による検査                                        | 直接、指定医療機関に予約  |                                                       |
| 大腸がん |                  | (来<br>年<br>3<br>月<br>31<br>日<br>現<br>在) | 40歳以上 | 700円                                           | 検便<br>(便潜血検査) | ・直接、指定医療機関に予約<br>・予約後、医療機関の検便容<br>器で採便し、後日医療機関<br>に提出 |
| 肺がん  |                  |                                         | 40歳以上 | 900円<br>※ <small>ひくたん</small> 喀痰検査は<br>別途1800円 | 胸部X線検査        | 直接、指定医療機関に予約                                          |

※実施期間：6月1日～来年3月31日 ※受診対象者は4月～来年3月に1回の受診です。胃がんリスク検診(ABC検診)の受診結果が「要精密検査」の方は、以後、医療診療となるので毎年の受診はできません。※胃がん検診は、バリウム検査かリスク検診(ABC検診)のどちらか1回の受診です。※負担金は、保健医療センターで集団検診を受診する場合は異なります。胃がん(バリウム検査)は1100円、大腸がんは500円、肺がんは600円(喀痰検査が必要な場合は、別途900円)

指定医療機関一覧

実施：○ 未実施：-

| 医療機関名     | 所在地         | 電話      | 予約 | ABC<br>検診 | 胃         | 大腸 | 肺 |
|-----------|-------------|---------|----|-----------|-----------|----|---|
| 緒方医院      | 寺尾中3-10-13  | 78・1555 | ○  | ○         | ○         | ○  | ○ |
| 市川医院      | 寺尾南1-6-17   | 78・7311 | ○  | ○         | ○         | ○  | ○ |
| 菅原医院      | 小園南1-11-13  | 77・0885 | ○  | ○         | ○         | ○  | ○ |
| 島田外科・内科   | 上土棚中6-14-26 | 76・0006 |    | ○         | ○<br>※要予約 | ○  | ○ |
| 矢崎胃腸外科    | 上土棚中1-1-16  | 76・6211 |    | ○         | ○<br>※要予約 | ○  | ○ |
| 綾瀬厚生病院    | 深谷3815      | 77・5111 | ○  | ○         | ○         | ○  | ○ |
| 比留川医院     | 深谷南1-6-3    | 79・0355 | ○  | ○         | ○         | ○  | ○ |
| 紀医院       | 深谷中6-19-18  | 78・0327 | ○  | ○         | -         | -  | - |
| 吉崎医院      | 上土棚南6-4-5   | 78・8854 |    | ○         | -         | -  | - |
| 共々岡診療所    | 大上3-20-23   | 78・1598 | ○  | ○         | -         | -  | - |
| かしわざクリニック | 深谷3950-1    | 71・0307 | ○  | ○         | -         | ○  | ○ |
| 原クリニック    | 寺尾釜田1-1-8   | 79・8348 | ○  | ○         | -         | ○  | ○ |

