

知っていますか？自分の身体のこと

連載『健やかほうふ21計画(第二次)』#3

健康づくりで大切なことは、自分自身に『関心』を持ち、自分の健康状態を正しく知ることです。

日頃、身体の状態を
知る方法といえば…

体重測定



血圧測定



体温測定



自分ではチェックできない身体の状態を正しく知るために…

ケンシン、受けてみませんか？

～みなさんの疑問や不安にお答えします～



Q. 仕事や家事が忙しくて、受ける時間がないよ。



A. もし病気になってしまったら、もっともっと時間とお金がかかります。

保健センター 保健師 渡邊 佳子

ケンシンは短時間!!しかも1～2年に1回です。

自動車の車検を受けるように、あなたの身体も、定期的なケンシンが欠かせません。

あなたらしい人生を過ごしていくためにも、ちょっと時間を作って受けてみませんか？



Q. 「ケンシンを受ける事が大切」って言うけど、なんで大切なの？



A. ほとんどの病気は、

かなり進行するまで自覚症状がありません。

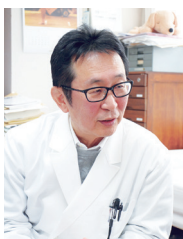
保健センター 保健師 斉藤 直子

ケンシンは高血圧や糖尿病・がんなどの病気を見つけるだけでなく、健康であることを確認し、生活習慣を振り返る良い機会になります。

「今、健康なんよ！」と思っている時こそ、ケンシンを受けましょう。



Q. ケンシン結果を知るのが怖いよ…／ 病気が見つかったらどうしよう…



A. まずは、気軽にかかりつけ医に相談してみましょう。

推進委員会 会長 山本 一成先生(防府医師会副会長)

不安を持ち続けるより、話をしてみることで、不安が解決するかもしれません。かかりつけ医のいない人は、身近な医療関係者(看護師・薬剤師・保健師など)に相談してみるのもいいですね。

自分のため、子どものため、妻のため、夫のため、両親のため、友人のため… まずは一歩、自分が受けやすいケンシンから受けてみましょう。



皆さん、声をかけあって
ケンシンに行きましょう!!
ケンシンや健康に関することは、
お気軽に市保健センターへ
ご相談くださいね。



「幸せますケンシン」
の情報はこちらから

街角インタビュー !!

「あなたにとっての健康とは？」



次回8月1日号では、「がん検診」についてご紹介します！

問合せ 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会 事務局
【市保健センター・☎24-2161】

えっ!?



がんを早期に見つけるチャンスは1~2年!?

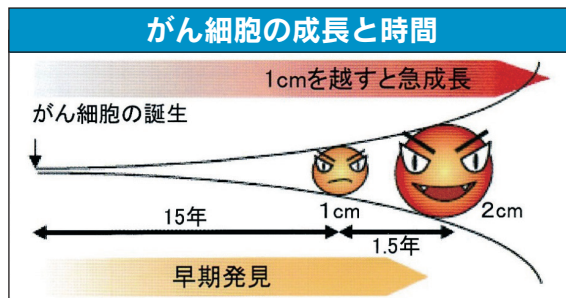
がんは、およそ2人に1人はかかる身近な病気ですが、早期発見できれば治癒できる病気です。しかし、早期がんのほとんどは自覚症状がありません。症状のないうちから、**定期的ながん検診を受けましょう!**

例えば乳がんでは…

1つのがん細胞が1cmになるのに約15年かかります。

しかし、1cmから2cmになるのには2年もかかりません。一般的に検診で発見できる乳がんの大きさは1cmと言われており、早期がんは2cmくらいまでのものをさします。

早期のうちにがんを発見するためには、定期的ながん検診を受けることが必要です。



がん検診無料クーポン券を送付します

すこやかにこさん
防府市健康づくりキャラクター



がん検診の
ちょっとお得なお知らせです



「がん検診無料クーポン券(子宮頸がん・乳がん)」を7月上旬に送付予定です。

がん検診を受けていない人は、無料クーポン券をきっかけに、定期的ながん検診を受けましょう。

対象

平成30年4月20日現在、防府市に住民票があり、下表の生年月日の人

【無料クーポン券 発行対象者】

有効期限:平成31年3月31日まで

検診種類	生 年 月 日
子宮頸がん検診	平成 9(1997)年4月2日~平成10(1998)年4月1日
乳がん検診	昭和52(1977)年4月2日~昭和53(1978)年4月1日

※3月は混み合い、予約がとれない場合がありますので、早めの受診をお願いします。

※勤務先で受診する機会のある人は、そちらを優先してください。

問合せ 市保健センター(☎24-2161)

【イクメン・イクジイ・カジダン】 フォトコンテスト2018 作品募集

育児や家事をしているお父さん、おじいちゃんを撮影した作品を募集しています!

あなたの周りの素敵なイクメン・イクジイ・カジダンの写真を撮って応募してみませんか?

【イクメン】… 育児を楽しむお父さん

【イクジイ】… 育児を楽しむおじいちゃん

【カジダン】… 家事に積極的な男性

平成29年度
《最優秀賞作品》



平成29年度
《優秀賞作品》



応募資格 市内在住、在勤、在学の人
募集内容 イクメン、イクジイ、カジダンを撮影した作品

提出物 写真(データの場合は、1枚あたり5MBまで)及び応募用紙

賞品 市内共通商品券
●最優秀賞(1名)…1万円分
●優秀賞 (1名)…3千円分
●入賞 (2名)…1千円分

応募方法 7月20日(金)~10月25日(木)に、持参、郵送または電子メールで下記へ

※応募用紙は、市ホームページ>組織・課名から探す>社会福祉課からダウンロードできます。また、市役所1・4号館案内、各公民館等にもあります。

申込み・問合せ ☎747-8501 寿町7-1

社会福祉課 男女共同参画係

(1号館1階・☎25-2207)

✉ shakai@city.hofu.yamaguchi.jp