

令和2年度 集団がん検診のお知らせ

9月～11月に以下の集団がん検診を実施します。今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、4月の健診申込調査で申し込みのあった方のみ対象に実施します。

	会場	月日	受付時間	検診内容	
胃がん・大腸がん検診	八峰町文化ホール	9月1日(火)	午前6:00～8:00 (※受付時間を1時間延長しました)	・胃がん検診 (バリウム検査) ・大腸がん検診 (便潜血検査) ・心電図検査 (詳細は以下参照)	
		9月2日(水)			
		9月3日(木)			
		9月4日(金)			
	峰栄館	9月7日(月)	(大腸単独) 午前7:00～8:00		
		9月8日(火)			
		9月9日(水)			
		11月2日(月)			午前6:30～8:30 (大腸単独) 午前7:30～8:30
11月4日(水)					
子宮がん・乳がん検診	八峰町文化ホール	9月15日(火)	正午～1:00	・子宮がん検診 (細胞診・超音波検査) ・乳がん検診 (乳房X線)	
		9月16日(水)			
		9月17日(木)			
	峰栄館	9月18日(金)	午前9:30～10:30		午後1:30～2:30
		9月23日(水)	正午～1:00		※9月18日・9月25日は乳がん検診のみ実施
		9月24日(木)			
		9月25日(金)			

変更点

- 9月1日～9月9日の胃がん・大腸がん検診の受付時間を、三密を予防する点から午前6:00～午前8:00までと延長させていただきました。受付時間は30分ごとに分けて通知していますので、案内された受付時間内にお越しください。対象者の方は、後日届く受診通知書をご確認ください。
- 9月1日～9月9日の胃がん・大腸がん検診(どちらかのがん検診単独も含む)を受診の方で、心電図検査同意書にサインしていただいた方は無料で心電図検査を受けることが可能となりました。対象者の方には、保健衛生委員を通してがん検診受診案内と同意書を通知していますので、ご確認ください。

人間ドックを希望した方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、医療機関の受け入れ状況に変更があったため、当初希望した月の人間ドックが困難な場合があります。受診日の確認は直接医療機関へお問合せください。

■問合せ先 能代厚生医療センター ☎52-3111
秋田県総合保健事業団 ☎018-831-2013

8月10日は健康ハートの日です

1985年に日本心臓財団は、高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、8月10日がハート(810)と読み取れることから、覚えやすいように語呂合わせでこの日を『健康ハートの日』と決めました。

心臓病は単に高齢によるものだけではなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく、若者や働き盛り世代にとっても無視できない病気です。

心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活を見直すことが大切です。

日本心臓財団では、よい生活習慣として健康ハート10カ条を提唱しています。

<健康ハート10カ条>

1. 血圧とコレステロールを正常に(太りすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩(1日6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて(1日、30食品を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意
6. つとめて歩き、適度な運動
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診忘れずに。(毎年一度は健康診断)

★足は第二の心臓です!

特にふくらはぎの筋肉は、縮んだり膨らんだりを繰り返すことで血液を押し流すポンプの役割があります。普段からふくらはぎの筋肉を動かす運動(ストレッチやウォーキングなど)を行うことで、自然と血液の循環もよくなり、第二の心臓として十分な働きをしてくれます。また、足のむくみや冷えなども解消されます。

みなさん、無理のない範囲で行っていきましょう♪



■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

引用・参考文献: 公益財団法人 日本心臓財団HP