

5月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都あらお事業

- 日時 1日(火)、15日(火)
午後7時～
(準備運動を含め、約1時間程度)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- ☎ 社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしています
愛の献血

- 30日(水)
▽有働病院
午前9時30分～正午
▽荒尾中央病院
午後1時30分～4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
☎ 保健センター ☎ 63-1133

健康相談

心や体の健康について相談を受けています。困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 8日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 10日(木)
▽中央公民館
午前10時～11時30分
☎ 保健センター ☎ 63-1133

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 接種費用の助成を継続 4月号のお詫びと訂正

子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌については平成24年度も接種費用助成を継続します。

このことについて、広報あらお4月号24ページに掲載していましたが、子宮頸がん予防ワクチンの接種対象者の記載の誤りと、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの助成額の記載が漏れていました。お詫びして次のお詫びと訂正します。

●子宮頸がん予防ワクチン接種対象者

	誤	正
対象者	平成23年度に高校1年生相当にある女子で、平成24年3月31日までに1回以上接種した人	荒尾市民で、中学一年生から高校1年生に当てはまる年齢の人および 平成23年度に高校1年生相当にある女子で、平成24年3月31日までに1回以上接種した人

- 子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種助成額
全額を助成(助成接種回数については、広報あらお4月号24ページをご覧ください)

各予防接種の接種期間や回数、接種医療機関、接種時の注意事項など、詳しくは広報あらお4月号24ページに掲載していますのでご覧ください。

☎ 保健センター ☎ 63-1133



特定・高齢者健診&がん検診で 定期的に健康をチェックしましょう

series for Healty life
健康って気持ちいい! vol.26

あなたの血管は大丈夫? 健診で分かる血管の状態

市では、5月から特定健診・高齢者健診とがん検診を行います。特定・高齢者健診では、生活習慣病を引き起こす原因である血管老化に着目しています。

■血管老化を早める原因は?

血管は、本来なら弾力性があるしなやかなものですが、年齢を重ねていくことで、硬くて厚くなり、血液の通り道も狭くなっていきます。そして、その血管老化を早めてしまう鍵を握るのが「肥満・高血圧・高血糖・高コレステロール」といった、メタボリックシンドロームです。

血管老化は、自分で気づくことはできません。血管の変化に気づくために、健診を受けることが大切です。

■血管を若く保つために…

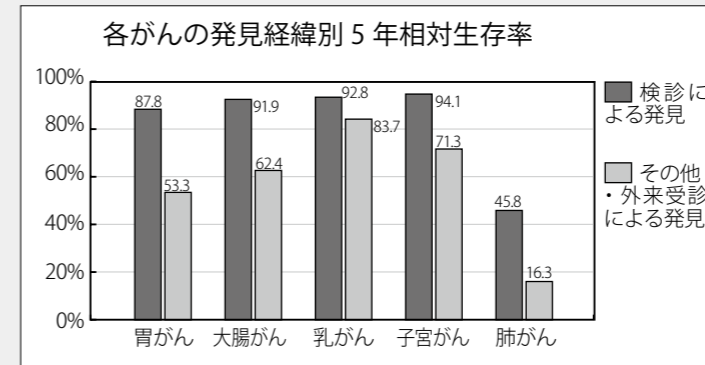
規則正しい生活やバランスのとれた食生活、適度な運動、そして禁煙など健康的な生活習慣を実践することが大切です。

毎年の健診を受けて、頑張った努力の結果を確認しましょう。

「がん検診」 もっと早く受けていれば…とならないために

日本人の2人に1人が、がんにかかるといわれています。がんは他人事ではなく、誰でもかかる身近な病気です。

■検診を受けた? 受けない? で変わる5年後



※がん研究振興財団「がんの統計'05」より

医学の進歩などにより、がんは現在50%が「治る」ようになりました。進行していない初期の段階で発見し、治療を行うことで非常に高い確率で治ります。初期の段階で見つけることができる「がん検診」を受診しましょう。

詳しくは
12～13ページの
健診案内を
ご覧ください。

左の図は、がんが検診で発見された場合と、痛みなどの自覚症状が出て外来受診などで発見された場合、それぞれの5年間生存率をグラフにしたものです。胃がんでは、がん検診を受けている人のほうが、外来などで発見される人より30%多く長生きしているといえます。

☎ 保健センター ☎ 63-1133