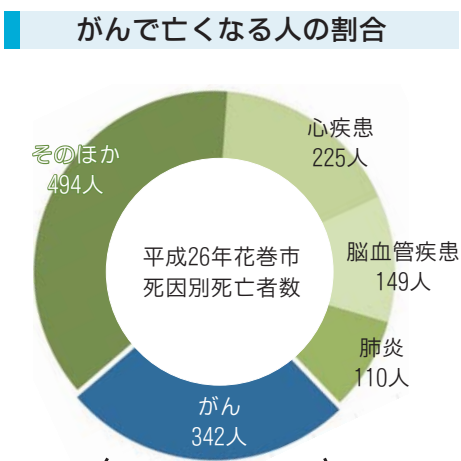


がん検診のススメ

皆さんは市内でどれくらいの方ががんで亡くなっているかご存知ですか。本市の平成26年の死亡者は1320人、そのうちがんで亡くなった人は342人でした。実に4人に1人ががんで亡くなっています。がんから命を守るためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

がん検診の対象は

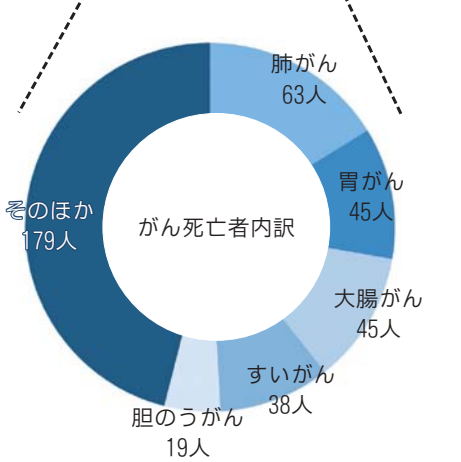
がん検診の対象は、症状が無い健康な人です。自覚症状があつて



発見されるがんより、がん検診で発見されるがんの方が、早期がんの割合が高いといわれています。がん検診の目的は「命を救うこと」。そのためには、健康なときから検診を受け、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

精密検査の重要性

がん検診を受けて精密検査の対象になつても、放置してしまう人は毎年少なからずいます。



食育ってどんなこと？

近年、外食や調理済み食品を買ってきて家で食べる中食(なかしょく)の増加、食品の安全性の問題など、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、生活習慣病や肥満など健康上のさまざまな問題が生じています。

また、朝食が取れない、夜遅い食事になつてしまうといった食べる「リズム」や、食べる「量・内容」も健康に大きく影響します。これらの問題を解決するために必要とされているのが「食育」です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」を選ぶ力を身に付け、健康へとつながる食生活を実践できるようにしていくことです。食を食べることで、食べる環境を意識しながら毎日を過ごすことが、健康な体づくりにつながります。

できることから始めよう！生活の中からつながる食育

- ① 家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ② 自分の食事をチェックし、栄養のバランスを取るよう注意する
- ③ 1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける

「精密検査の案内が届いたけど大丈夫だろう」と自己判断して放置してしまうことは極めて危険です。指定の医療機関で必ず精密検査を受け、本当に異常があるのかを調べるのが重要です。

検診を受けて安心して過ごす

医療技術が進歩した現代も、がん検診の判定結果が100%正しいわけではありません。そのことを理解した上で、毎年がん検診を受診し、必要な場合は精密検査を受けることが大切です。

検診を受けて結果が届くまでは心理的に負担が重くありませんが、「異常無し」の結果が届いた場合は、安心して一年を過ごす事ができます。

※がん検診の日程などは、広報「はなまき」や市ホームページなどをご覧ください

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

- ④ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ⑤ 箸の正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身に付ける
- ⑥ 庭や鉢植えなどで野菜を栽培し、料理する
- ⑦ 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身に付ける

食育活動の取り組み

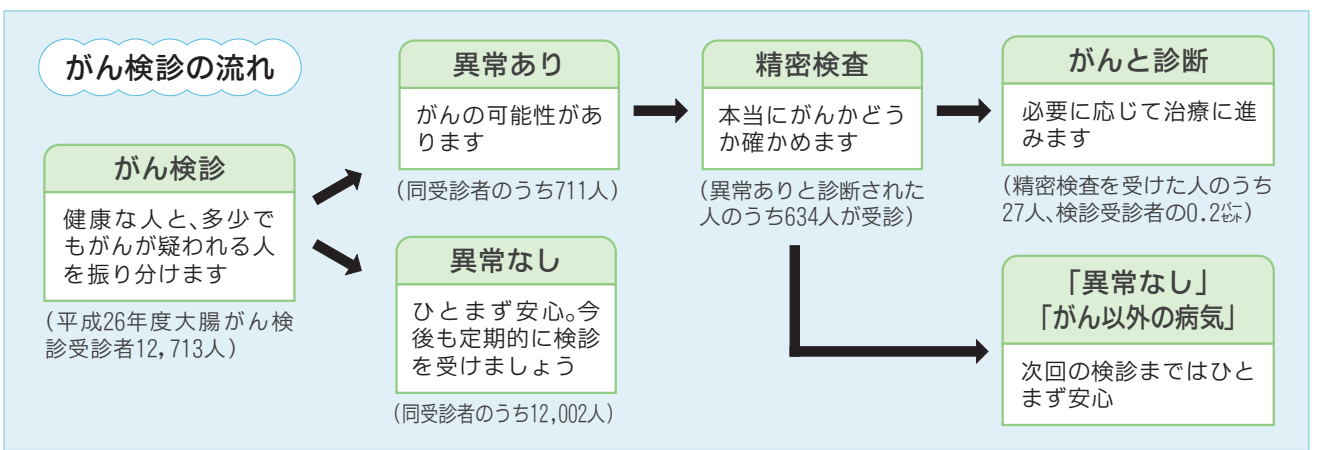
市では、学校や各団体などからの依頼を受け、幼児・小中学生から成人まで幅広い年代を対象に、栄養バランスや地産地消、郷土料理などをテーマとした「食育講座」を実施しています。

この食育活動は、市民の健康づくりを推進するため各地区で活動している「花巻市食生活改善推進員」の皆さんの協力をいただきながら取り組んでいるものです。

この「食育月間」を機会に、健康な生活の基盤を築く「食育」について一緒に考えてみませんか。



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)



中国 駐札幌領事館 総領事来学講演会

富士大学附属地域経済研究所では、県民・市民の皆さんに中国との友好交流を深めてもらうため、駐札幌領事館総領事の孫振勇氏を講師に迎え「日中経済と観光」をテーマとした講演会を開催します。

どなたでも参加できますので、お気軽にご来場ください。

◇日時 **6月10日(金)** 午後4時～5時
◇会場 富士大学 6号館3階
◇入場料 無料

【問い合わせ】富士大学附属地域経済文化研究所(☎23-6221)、本庁秘書政策課(☎24-2111内線212)