

皆さんの健康をサポートします！！

保健師・栄養士・健康運動指導士がプロの知識でアドバイス

各種事業も実施中！ いつでも気軽にお出かけください！

# 保健センターへ行こう！



メタボリックシンドローム予防教室  
片足でどれくらい立っていられるかを計り、自分の身体能力をチェックします。こうして自分にあった運動量を把握します。

日本人の平均寿命は82歳。世界一の長寿国となりました。

高齢化とともに生活習慣病や要介護者が増加しています。

長い人生を健やかに、充実して過ごすためには、適切な運動や食事、休養など日々の健康管理が大切です。

「分かっているもなかなかできなくて」という人は——長続きする方法を知りたくありませんか？

「しっかりやっているよ」という人は——効果が出ているか数値で確認していますか？

皆さんの健康づくりをチェック、相談、アドバイスで強力サポート！！  
毛呂山町の保健センターに、ぜひお出かけください。

## 保健センターの主な事業

### 健康への知識普及・<sup>しっぺい</sup>疾病予防

- メタボリックシンドローム予防教室
- 生活習慣病予防教室
- 栄養教室 ●調理実習
- 健康まつり ●予防接種
- 運動教室 ●骨粗しょう症予防教室

### 病気の早期発見・早期治療

- 特定健診 ●健康相談
- 各種がん検診
- 歯周病検診
- 肝炎ウイルス検診
- 骨密度検診

### 子どもの健やかな成長を見守る

- 母親学級
- 育児学級
- 乳幼児健康診査
- 二歳児歯科教室



第1章

chapter One

# 検診で病気を発見しよう！

**+** 低い受診率

毛呂山町の死亡率は、死因別にどれも県平均を上回っています。一方、検診の受診率は県平均を大きく下回っています。

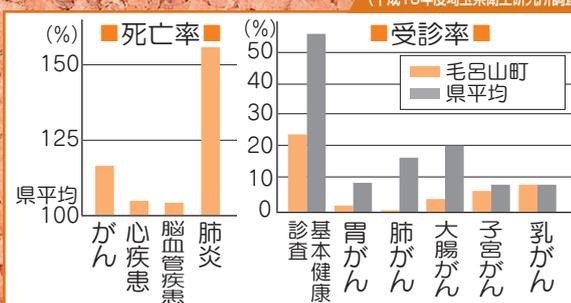
毛呂山町の死亡率が高いのは、町内に大病院や老人保健施設があることも関連があると考えられ、一概に受診率の低さが関係しているとはいえません。

しかし、町で実施している検診は、病気が初期段階で発見できる

確率が高く、かつ早期発見によって治療効果が高いものです。定期的に検診を受けることで、死亡する確率を下げる事ができるのです。町の検診は、自己負担額が無料、または少額に抑えられています。ぜひ、保健センターで積極的に検診を受診しましょう。

死因別死亡率  
検診受診率

(平成19年度埼玉県衛生研究所調査)



検診により早期発見でき  
治療で死亡率が低下する  
**5つのがん**



年間死亡者6万人  
がん死亡率のトップ

## 肺がん

**【検査方法】**

**胸部X線検診** X線で肺全体を撮影し、専門医が読影します。

**喀痰細胞診** 喫煙者などのハイリスク者のみが受診する検査です。痰を顕微鏡で調べ、気管支などにできたがん細胞の一部がまぎれていないかを調べます。

食生活と関係が深く日本人に多い

## 胃がん



**【検査方法】**

**胃X線検診** バリウムを飲んで、X線で撮影します。撮影したいところにバリウムがうまく付着するように体を上下左右に動かして、複数枚撮影し、専門医が読影します。

若い世代に増える

## 子宮がん



**【検査方法】**

**内診** 触診で、腫れなどがないかを診察します。  
**細胞診** がんが発生しやすい部分の表面粘膜を専用の綿棒やへら、ブラシなどでこすって細胞を採取し、顕微鏡で観察します。

食の欧米化で増加傾向

## 大腸がん



**【検査方法】**

**便潜血検査** 便のなかに血液の反応があるかどうかを調べます。大腸のなかに潰瘍やポリープ、がんができてると出血が見つかることがあります。

女性のがん死亡率  
トップ

## 乳がん



**【検査方法】**

**視触診** 医師が乳房にしこりなどがいないか、見たり手で触れたりして調べます。

**マンモグラフィー検査** 乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。

### 自分は大丈夫と思わず、定期的ながん検診を受けましょう

日本人の3分の1が、がんで亡くなっています。これを少なくするためには、早期発見が肝要です。早期ながんを発見できれば、完治する確率が高いですし、発見が遅くなるとほかの場所に転移して、部位によっては命取りになります。がんを早期発見するためには、がん検診が効果的です。日ごろ病院に通っている、健康診断で異常がないからと安心している人もいますが、がんは、がんの種類別に検査をしなくては見つけられないのです。異変に気づいたときでは遅い場合もあります。自覚症状がなくても、定期的ながん検診を受けましょう。そうすれば、たとえば、がんになる前のポリープの段階で治療することもできるのです。



ゆずの木台クリニック  
鈴木 将夫 医師



## 第2章

### chapter Two

# 日ごろの健康チェックを大切に！

## 特定健康診査

社会環境や食生活などの変化に伴い、日本では生活習慣病を患う人が増え続けています。今では生活習慣病は日本人の死因の約6割を占めるようになりました。

保健センターでは、生活習慣病を早期に発見・予防するために40〜74歳の国民健康保険加入者に対して、特定健康診査（特定健診）・特定保健指導を実施しています。

特定健診とは、生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を効果的に予防することを目的とした健診です。

### +

#### 案内通知が届きます

保健センターでは、該当する人に対して健診の案内通知を送付しています。健診は、ご自身の都合に合わせて集団健診か個別健診を受診していただくこととなります。

### +

#### 健診内容を紹介します

#### 主な健診の内容

- ・ 医師による内科診察や問診
- ・ 身体計測
- ・ 腹囲測定
- ・ 血圧測定
- ・ 尿、血液検査など

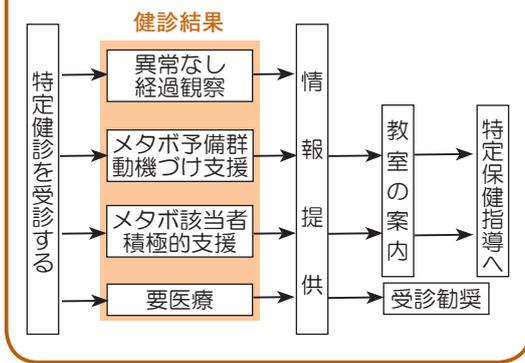
制度の変更により平成20年度から基本健診にかわり特定健診が始まりました。日ごろの健康チェックとして受診してはいかがでしょうか。また診査の結果は、後日保健センターより通知をしますので、毎年受診することを勧めます。

### +

#### 結果にあわせた個別の支援

健診結果により情報提供のみ（経過観察）、動機づけ支援（メタボ予備群）、積極的支援（メタボ該当者）の3つのグループに分けられ、各グループに合わせた特定保健指導が行われます。保健センターでは、生活習慣病のもととなるメタボリックシンドロームと診断された人（予備群の人を含む）に対し、特定保健指導の教室への参加をご案内し、継続的な保健指導を行っています。

### 特定健康診査の流れ



### 特定健診・特定保健指導参加者の感想

Q 特定健診を受けてみていかがでしたか？

A ・今まで受けていなかったが、受けられて良かった。  
・親切、丁寧に診てもらえた。  
・毎年健診を受けているが、結果の悪い部分がいまも同じだった。  
・自分の健康状態を自覚できるようになった。健康に気をつけようと思うようになった。

Q 特定保健指導の案内が届いた時の気持ちはいかがでしたか？

A ・積極的に指導を受けて、健康増進しようと思った。  
・「嫌だな。いろいろな言われるのだろうな」と思った。

・健診を受けた時に血圧が高く、腹囲も大きかったため、「メタボ」に当てはまるだろうと思っていた。案内が来たので、「ああ、やっぱりか」と思った。  
・以前から、結果の悪い部分を指摘されていたので、今回はしっかり治そうと思った。

Q 特定保健指導に参加してみたいか？

A ・一人でコツコツやるより、仲間

## Interview

### 特定保健指導

特定保健指導では、動機づけ支援の人および積極的支援の人に対し、栄養士や保健師などのスタッフによる生活習慣改善のためのアドバイスや支援をしています。

#### +

#### 教室は支援と交流の場

特定保健指導の教室は、グループ形式で行われ、参加者には、スタッフからの生活習慣改善のためのアドバイスをもとに、具体的な行動目標について参加者自身で決めてもらっています。これは、参加者自身がそれぞれの課題を理解し、課題を解消するための計画を立てることで、こ

自身の健康管理により関心をもってもらうために行っています。具体的には食事制限や毎食のカロリー計算、日々の運動などで、参加者自身が無理することなく目標を設定し、課題の解消に取り組んでいます。スタッフは、参加者が設定した目標を達成するための支援や応援を行っています。

また、教室では、参加者同士が交流する時間を設けています。参加者同士が自身のダイエット体験や、禁煙体験などの具体的な体験談を話し合えるため、同じ目的を持った仲間から刺激を受けることで、目標に向かって継続的に取り組む意欲が高まり、少しずつ効果が表れている人も見られます。

#### +

#### 各々の目標を達成するために

スタッフは、参加者の皆さんが、スタッフが決めた行動を守ってもらうのではなく、「健康のために、今、自分にできること」を見つけていたけるようにサポートしていきたいと考え、支援しています。

生活習慣を改善するには、「自分ひとり」より「仲間と共に」実践する方が、心強いのではないでしょうか。保健センターでは、より多くの対象者に参加していただき、ご自身の健康管理にお役立ていただければと考えています。

平成21年度の特定健診については、4月下旬ごろ対象者に通知を発送する予定です。

特定保健指導で、定期的に体重を量ったり、栄養士の方からお話を聞いたりすることで、自然に食事にも気を使うようになりました。たとえば、よく噛んでゆっくり食べるようにしたり、先に野菜を食べるようにしたり。そうすると、3食おなかいっぱい食べても、体重が減っていくんだということが分かりました。お正月も、いつもなら暴飲暴食してしまうのですが、「年明けに特定保健指導があるな」と思うと、自然にひかえることができました。

たくさん食べた翌日には、運動したりおやつを減らすなど、少し気をつけるだけで、ずいぶん変わるんです。特定保健指導は、他の参加者たちと、お互いの取組について話せるのでやる気が出ますし、保健師や栄養士の方に、アドバイスをもらえるので安心できます。

### 自然に食事に 気を使うよう になりました

よしあき  
村岡義章さん  
(双葉団地)



△特定保健指導の食事

がいたので良いと思う。

・自分自身にプラスになった。

・毎月面談や教室があるため、ありがたい。

・同じ教室の仲間同士で励まし合い、楽しく参加している。参加して良かった。

・最初は、「積極的支援」の意味もわからなかった。参加してみても、病気の怖さを学び、健康に對しての考え方が変わった。

#### Q 特定健診・保健指導の

前後で、気持ちや体の変化はありましたか？



A・毎日歩くようになり、気分が良くなった。

・食事を制限し、運動量は増やしているため、体重が適正値に近づいた。

・毎日歩くのが、こんなに大変だとは思わなかった。今は「仕事」と思って歩いている。

・食事のなかに野菜を多く取り入れて、油を使う量は減らすようになった。

・他の参加者の話を聞いて、自分ももう少し努力しようと思うようになった。

・毎朝、体重を量るようになった。食事を制限するなど、健康面で気をつけるようになった。



### 1歳6か月健診の様子

歯の検診や、内科診察、問診、身長・体重測定などを行い、お子さんの発達の様子を確認します。

## 第3章

### chapter Three

# 生まれたときから 心強い 味方です



核家族が進み、若い夫婦だけの家庭が増えています。子育ての先輩が身近にいないため、子どもの様ざまな変化に、とまどう親も少なくありません。「初めての子育てで、右も左も分からなくて…」。そんな不安を解消するため、保健センターでは、次のような支援を行っています。

#### +

### 母親学級

安心してお産を迎えられるように、妊娠中の食事や運動、赤ちゃんについての知識や産後の過ごし方などを学びます。先輩ママとの交流もあり、自分のお産のイメージをつかむことができます。

#### +

### 定期健診

赤ちゃんの成長にあわせて健診を行い、赤ちゃんの健康に問題がないか、定期的に専門医が確認します。「ほかの子に比べて歩くのが遅い」「なかなか離乳食を食べてくれない」など、お子さんのことで気になる点を、その場で気軽に相談できます。

#### +

### 育児学級

離乳食の作り方、食べさせ方を学んだり、身体測定を行ったり、育児に関する相談に応じます。

#### +

### つくしんぼサロン

はじめての子どもをもつお母さん、お父さんのための赤ちゃんサロンです。赤ちゃんとお母さんが一緒に遊べる遊びを紹介したり、育児のワンポイントアドバイスを紹介したりします。参加したお母さんたちが、自由に交流できる時間もあり、子育てが楽しくなる工夫が満載です。

#### +

### 予防接種

子どもが大きくなるにつれ、お母さんからもらった免疫は低下する反面、外出の機会が増え、ウイルスに感染する可能性が高くなります。病気からお子さんを守るため、必ず予防接種を受けてください。

第4章

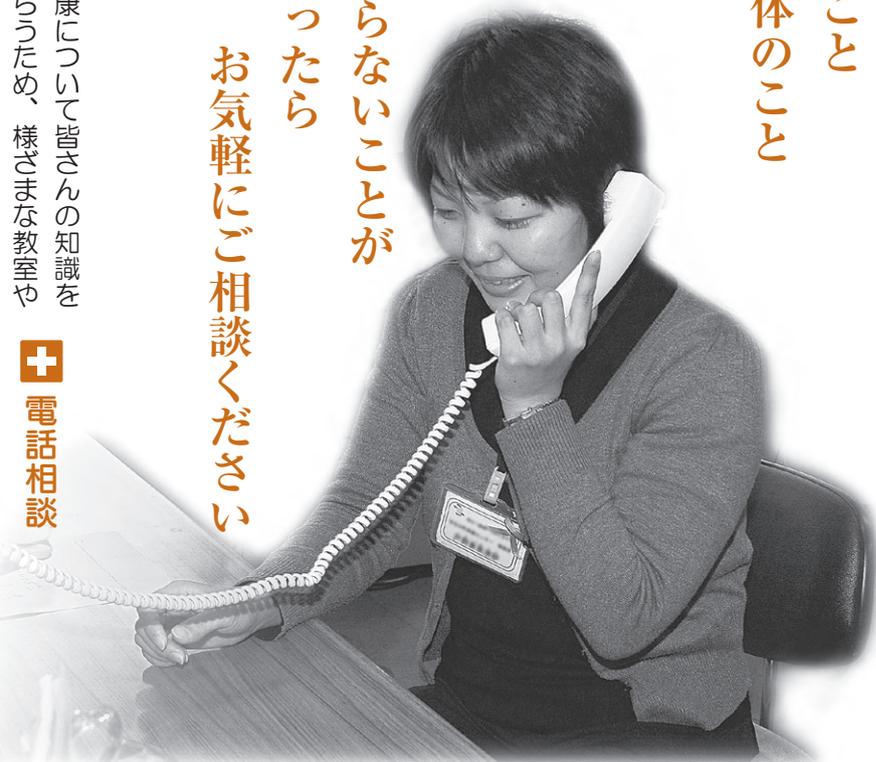
chapter Four

いつでも  
あなたの隣にある  
保健センター

心のこと  
体のこと

分からないことが  
あつたら

お気軽にご相談ください



自分のことを大事にしてほしい、健康に関心を持ってほしい——それが保健センターの願いです。そのため、検診や健診以外にも、次のような事業で、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

**+** 教室・イベント

その人にあった食事、運動、休息をとるためには、心と体に関する正しい知識が必要です。

保健センターでは、『メタボリックシンドローム予防教室』や『歯周病予防教室』、『健康まつり』など、

病気や健康について皆さんの知識を深めてもらうため、様々な教室やイベントを開催しています。

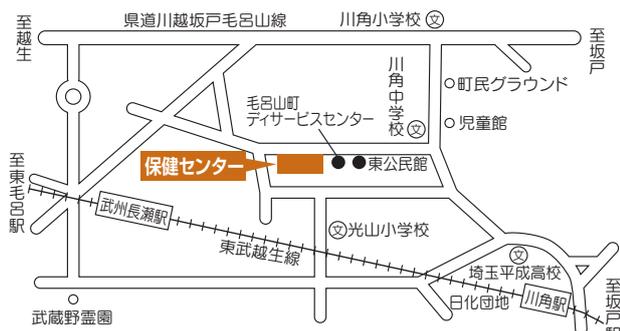
**+** 健康相談

毎月、保健センターや役場で、検尿、血圧測定を行っています。自分の体の状態を、定期的に数値で確認することで、健康状態を把握することができます。その場で、健康に関する相談も受け付けています。「最近、胃腸の調子が悪くて…」など、気になる体調の変化をお気軽に保健師にご相談ください。

**+** 電話相談

「定期的に頭痛が起るけれど、病気だろうか」「毎日、ゆううつで何もする気にならなくて…」。「このような、健康に関する不安、心の不調や子育ての悩みなどに対し、保健師が電話で相談に応じます。健康づくりは、日々の生活の積み重ねからはじまります。毎日の生活のなかで、自分の心と体について、分からないこと、不調に感じることはありませんでしたら、ぜひ、町の保健センターを活用してください。

保健センターへの行き方



毛呂山町保健センター

住民皆様のご来所をスタッフ全員心よりお待ちしております。どうぞお気軽にお越しください。

住所 毛呂山町大字  
川角305番地  
☎049 (294) 5511  
FAX 049 (295) 5850  
ホームページもご覧ください。



HP <http://www.town.moroyama.saitama.jp/kakuka/hosen/index.htm>