



# お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）  
（TEL 23・8551）

## ○検診

### 集団がん検診（要申込）

■ 作手保健センター

日時 8月20日(金)午前

■ 鳳来保健センター

日時 8月29日(日)午前

### 内容・費用

胃がん	500円
大腸がん	300円
前立腺がん	500円
子宮がん	500円
乳がん	500円
(40歳代 600円)	

結核・肺がん 無料

※前立腺がんは50歳以上の男性が対象です。

※40歳代の方の乳がん検診は二方向のレントゲン撮影を行います。

## ○お知らせ

### がんサポートほっとライン

がんのピアサポーターによる、がん患者とその家族を対象とした電話相談を行っています。

日時 毎週火・木曜日

月2回土曜日

午前10時～正午

午後1時～4時

問合せ NPO法人ミーネット

ト事務局（TEL 052

・252・727

7）

その他 予約など詳しくは、

お問い合わせください。

- ◆ がんの不安や悩みを聞いてほしい
- ◆ 地域の医療機関の情報を得たい
- ◆ がん患者会に参加したい
- ◆ 同じがんの体験者と話したいなど

### 一般不妊治療費を補助します（要申請）

一般不妊治療に要する費用の一部を助成します。助成には条件があります。治療開始前に新城保健センターで必要書類を受け取ってください。

対象 一般不妊治療（体外受精・顕微授精を除く不妊治療・不妊検査）

野菜を食べよう  
8月31日は野菜の日

### 野菜を食べよう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、生活習慣病予防に効果的で、健康的な食生活には欠かせない存在です。

食事のバランスを整え、積極的に野菜を摂取しましょう。



### 食中毒を防ごう！

8月は食品衛生月間です。夏場は特に食品が傷みやすいので、食中毒の予防をしましょう。

#### ① 菌をつけない

◆ 手にはさまざまな雑菌が付着しているので、調理前、食事前には必ず手を洗う。

◆ 包丁やまな板などの調理器具は使用のたびに洗い、できれば殺菌する。



#### ② 菌を増やさない

◆ 食材は常温保存をする食品以外、すぐに冷蔵や冷凍保存する。

◆ 時間が経ち過ぎてしまったら、少しでも怪しいと思ったら、食品

や料理を思い切って捨てる。

や料理を思い切って捨てる。



#### ③ 菌をやっつける

◆ 十分に加熱する。（食品の中心部分の温度が75℃で1分以上）



### 質の良い睡眠で、 体も心も健康に

睡眠は、健康を維持するために重要であり、心身の疲労を回復する働きがあります。質の良い睡眠をするために、1日の生活リズムを整えましょう。

一日の生活リズムを整えよう

◆ 毎日同じ時間に起床する

◆ 朝食をしっかり食べ、夕食は早めにすませる

◆ 適度に体を動かす

◆ お酒やカフェインなどの刺激物は就寝3〜4時間前から控える

◆ 寝室の環境を整える

◆ 眠くなってから寢床に入る

◆ スマートフォンやパソコンなどは寢床で使用するのを避ける

◆ 眠れない苦しみを抱えずに相談を

医療機関へ相談を

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いなどの症状が改善しないと感じた時には、専門の医療機関やかかりつけ医師などに相談しましょう。

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いなどの症状が改善しないと感じた時には、専門の医療機関やかかりつけ医師などに相談しましょう。



## しんしろ健康マイレージ

「しんしろ健康マイレージ」とは、健康づくりにチャレンジしポイントを貯めて、特典を受けることができる事業です。

対象 市内在住、在勤または在学の18歳以上の方

申込 令和4年3月31日(木)午後5時までにチャレンジシートを新城保健センターへ直接、郵送、またはメール(hoken@city.shinshiro.lg.jp)で提出してください。

特典 ◆ まいかカード

◆ 達成記念品(防災8点セットまたは災害時用備蓄用品)

※令和4年1月28日(金)までに500ポイントを達成した方、3人以上のグループで提出した方には、さらに抽選で景品を進呈します。



### ◀ まいかカード

県内の協力店舗で掲示すると割引などのサービスを受けられます。



### ▲ チャレンジシート

新城保健センター、保険医療課、総合支所、社会福祉協議会にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

## ポイントの貯め方

### ①健康診査の受診

- ◆ 特定健診・人間ドック、後期高齢者健診、歯科検診の受診…各10ポイント
  - ◆ がん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮)の受診…各5ポイント
- ※職場で受診した健診もポイントとしてカウントできます。1年以内に受診したものが有効です。



### ②イベントなどへの参加

- ◆ 健康づくりに関連するものに参加…1回5ポイント
- (例) ウォーキング大会、マラソン大会、健康ひろばなど



### ③健康教室などへの参加

- ◆ 市内で開催される健康教室へ参加…1回5ポイント
- (例) ウォーキング、スイミング、ヨガ、太極拳、体操、フラダンスなど
- ※スポーツクラブの利用は「④自分で決めて取り組む」に該当します。



### ④自分で決めて取り組む

- ◆ 自分で健康づくりの目標を決めて、楽しみながら取り組む…1日1ポイント
- (例) 食事の時は野菜から食べる、1日5,000歩歩く、毎食後歯を磨く、体重・血圧を測って記録する

