



## 健診は受けましたか？

～人間ドック費用の助成をしています～

生活習慣病の発症や重症化を予防することで健康を維持し、さらに増進を図ることは、医療費の適正化につながることはもちろん、私たち一人一人の生活の質を高め、人生を豊かにします。

本年度の中野市いきいき健診・特定健診は終了しましたが、未受診の方は人間ドックなどで自身の健康状態を確認しましょう。

35歳～74歳の国民健康保険被保険者および75歳以上の後期高齢者医療被保険者が人間ドックを受ける場合、市では一部費用の助成を行っています。

詳しくは、健康・福祉カレンダーをご覧ください。直接お問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先

福祉課国保医療係 ☎(22)2111 (内線296)

健康づくり課保健医療推進係 (中野保健センター内) ☎(22)2111 (内線368)



## 精密検査は受けましたか？

～病気の早期発見に努めましょう～

生活習慣病・がんなどの病気は、自覚症状がないまま病状が進行する 경우가ほとんどです。そのため、毎年健(検)診を受け、早期発見に努めることが大切です。

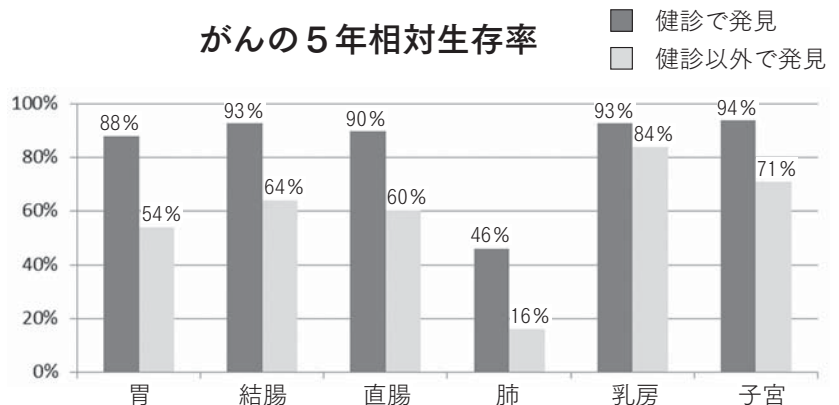
病気を予防することはとても大切ですが、万が一病気になってしまった場合には、早期に治療をし重症化を予防することが重要です。「症状もないし、少く放っておいても大丈夫だろう。」「たまたま今回は数値が高かっただけだから、そのうちに良くなる。」などと思わず、医療機関で精密検査を受けましょう。

図1「がんの5年相対生存率」を見ると、健(検)診を受けてがんを早期に発見し、早期治療につなげることがいかに大切かが分かります。

各種健(検)診などについてのご相談は、健康づくり課健康管理係までお問い合わせください。

(図1)

### がんの5年相対生存率



相対生存率：がん患者の生存率と日本人の生存率を性別・年齢などの条件をそろえた群同士で比較したもの

出典：がん研究振興財団「がん統計05」より



## 各地区で健康まつりが開催されました

～約750人が参加～

4月から10月にかけて、市内12地区で「健康まつり」が開催されました。健康まつりでは、正しい歩き方や運動の効果を学び、実際に地区のコースを歩きました。

また、保健補導員による「のびのび健康体操」や血圧測定友の会による血圧測定も実施しました。

歩くことは高血圧・高血糖などの予防・改善効果もあります。さらに、認知症予防にも有効です。皆さんも気軽にできるウォーキングで、健康づくりを始めてみませんか。





No.27

# 健康広場「なかの」

問い合わせ・申し込み先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線242）

## はつらつ健康教室の参加者を募集します（全5回）

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について楽しく学んでみませんか。  
教室修了者は、ご希望により食生活改善推進協議会に入会できます。

会 場 中野保健センター

受講料 無料

定 員 30人（定員になり次第締め切り）

申込期限 12月27日(金)

募集対象 全5回を通して参加できる市民の方

※ご参加は、新規受講者優先となります。申し込み多数の場合、過去に受講された方についてはご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。（4回以上出席された方には修了証を交付します）

### 【昨年度の様子】



体のゆがみをリセット講座



やしょうま作り講座



おいしく食べられる口で食べて癒す講座

	日 時	内 容
第1回	平成26年1月10日(金) 午後1時30分～3時30分	・開講式 ●健康づくり基礎知識編「健康寿命を延ばそう！～生活習慣病を予防しよう～」 講師：北信保健福祉事務所 加藤 浩康 医師
第2回	平成26年1月24日(金) 午後1時30分～3時30分	●こころの健康づくり編「心を軽くするコミュニケーション術」～人付き合いをラクにする3つのヒント～ 講師：コーチングアカデミー長野校 森田 舞 校長
第3回	平成26年1月31日(金) 午後1時30分～3時30分	○郷土食の継承編「“やしょうま”をつくろう」 講師：中野市食生活改善推進員の皆さん
第4回	平成26年2月14日(金) 午後1時30分～4時	●歯科編「予防歯科を通して全身の健康を考える」 講師：延徳歯科医院 仲川 隆之 院長 ○運動編「いつでも！どこでも！お家de簡単エクササイズ」 講師：健康づくり課 保健師
第5回	平成26年2月21日(金) 午前9時30分～正午	○歯科と栄養編「野菜をよくかんで食べるといいこといっぱい！」～冬野菜がたくさんとれてきました～ 講師：健康づくり課 歯科衛生士 管理栄養士 ・閉講式（修了証交付）

- ・お申し込みいただいた方には、後日通知などで詳細を連絡します。
- ・「●」は講話、「○」は実習・実技が中心となる内容です。