

## 精密検査はお済みですか？ 病気の早期発見に努めましょう

▼平成 28 年度の中野市における各種がん検診の状況

検診の種類		受診者数 (人)	がん発見者数 (人)
胃がん検診		2,063	1
大腸がん検診		4,419	9
肺がん検診	胸部レントゲン	6,940	3
	胸部らせんCT	143	0
乳がん検診	超音波	780	2
	マンモグラフィ	1,543	4
子宮がん検診		2,748	0
前立腺がん検診		1,588	6

※平成 29 年 3 月末現在

定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。また、精密検査が必要な方は、必ず受診しましょう。



## 親と子のよい歯のコンクールで優秀賞を受賞

この賞は前年度の3歳児歯科健診の受診者の中から、むし歯がなく歯並びや口腔の衛生状態が良好な親子に贈られるものです。  
長野県全域の中からわずか3組しか受賞できないものですが、中野市からは昨年引き続き2年連続で受賞者が出ました。麻衣子さんは中野市に生まれ育ち、市が継続的に実施している学校などでのフッ化物洗口と歯科保健指導を受けて育った世代です。市として長年取り組んできた歯科保健事業が実を

### 県内でわずか3組の受賞

第34回「長野県よい歯のコンクール 親と子の部」において、中野市が推薦した水野麻衣子さん・徹真くん親子が優秀賞を受賞しました。



水野 麻衣子さん・徹真くん



▲ 11月8日に開催された「平成29年度歯っぴーながの8020推進県民大会」で阿部知事から表彰状を受け取る徹真くん

結びつつあるようです。  
むし歯になっていなくても歯医者さんを定期的に受診  
麻衣子さんはご自身の口腔ケアはもろろのこと、徹真くんの仕上げ磨きを毎日しっかり実施。併せて親子で歯医者さんを定期的に受診し、徹真くんは歯科指導やフッ素塗布をしてもらったり、麻衣子さんは歯石を取ってもらったりと、プロフェッショナルケアも続けているそうです。水野さんのように、むし歯や歯周病になっていなくても、歯医者さんを定期的に受診することが大切です。  
皆さんもぜひ、家族みんなが健康な歯で快適な生活を送ることができるよう、口腔ケアを実践しましょう。



No.39

# 健康広場「なかの」

問 健康づくり課(中野保健センター内) ☎(22)2111(内線242)

## 体を動かして、生活習慣病予防、介護予防をしよう



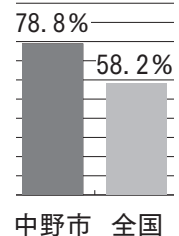
これから寒くなる年末年始の時期、より食べる機会が増え、体を動かす機会が減り、体重が増えがちです！

**介護が必要になった  
主な理由 (中野市)**

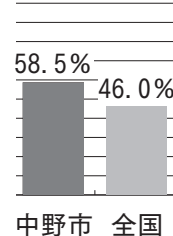
<p>&lt; 65 ~ 74 歳 &gt;</p> <p>1 位：高齢による衰弱</p> <p>2 位：脳卒中</p> <p>3 位：認知症</p>	<p>⋮</p>	<p>&lt; 75 歳以上 &gt;</p> <p>1 位：高齢による衰弱</p> <p>2 位：認知症</p> <p>3 位：骨折・転倒</p>
---	----------	--

資料：居宅要介護・要支援認定者等実態調査(平成 28 年度)

運動習慣がない人の割合



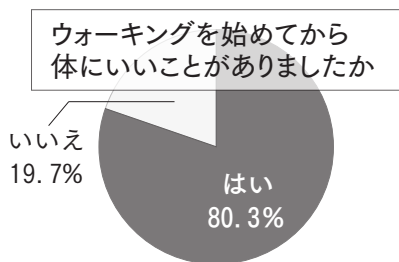
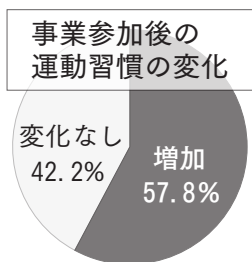
1日の身体活動量が少ない人の割合



中野市民の約8割は、運動習慣がなく、約6割が身体活動量が少ない状況です。



昨年度、市のウォーキングバーチャル事業に 200 人の方に  
ご参加いただきました



「はい」と答えた方の意見

- ・よく眠れるようになった
- ・便通がよくなった
- ・血圧が安定した
- ・食事がおいしい



雪が降ったり、道路が凍結したり、ウォーキングが難しくなる時期ですが、日々の身体活動量を増やしましょう！

エレベーターを控え、階段を積極的に利用する

テレビを見ながらストレッチや筋トレを行う

+ 10分

移動手段に車なるべく使わない

スーパーなどの駐車場では遠くに停める

掃除や洗濯などの家事をこまめにキビキビ行う

平成 30 年度も「ウォーキングバーチャルの旅」事業を実施予定です。まだ参加していない人はぜひご参加ください。記録用紙はいつでも差し上げていますので、ご活用ください。

