

糖尿病の予防のため生活を見直しませんか

糖尿病や合併症予防のための食事と運動についての講演会を行ないます。

この機会に糖尿病や合併症予防のため、学んでみませんか。動ける服装、運動靴で飲み物を持ってお越しください。

▼とき 平成31年1月29日(火)
午前10時～11時30分

▼ところ 合志庁舎

防災センター 1階

▼講師 済生会熊本予防医療センター 管理栄養士、健康運動指導士

▼定員 先着70人

▼申込開始 12月17日(月)

▼申込方法

ファクス・メール・電話のいずれかでお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ先

健康づくり推進課

健康推進班(ブイール)

☎(248)1173

FAX(248)1599

E-mail:kenkou@city.koshi.lg.jp

自覚症状が少なく

合併症を引き起こす糖尿病

食事を取ると、腸で消化された糖質がブドウ糖になり、血液に流れ糖となります。血糖は膵臓から分泌されたインスリンによって細胞のエネルギー源として使われます。このインスリンの働きが悪くなると高血糖になり、糖尿病を発症してしまいます。

過度に増えた血糖は血管を傷つけ、血管障害や動脈硬化を進行させます。自覚症状はほとんどなく放置してしまいがちですが、やがて深刻な合併症が全身に起こるため、注意が必要です。

平成28年国民健康・栄養調査の結果で、「糖尿病を強く疑われる者」は約1,000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約1,000万人と推計されます。本市の健診結果でも高血糖の人が多い状況です。

明るい選挙推進協議会

▼問い合わせ先

選挙管理委員会事務局(合志庁舎 総務課内)
☎(248)1112

●推進委員(12人)

渡邊 安二(中林)
三浦 雅孝(武蔵野台)
竹原 憲治(みずき台)
佐野 善一(新開)
有川 孝一(東須屋)
山田 昌子(新開)
黒木 めぐみ(笹原)
糸岡 豊子(永江団地)
中村 俊輔(須屋)
塘添 美智子(新開)
大坪 真斗(学校推薦)
山下 いく子(学校推薦)

会長あいさつ



渡邊 安二 会長

このたび、明るい選挙推進協議会会長に就任した渡邊です。本協議会では、近年、低迷する若年層の投票率の向上のため、行政とともに小・中学生や高校生に向けた選挙出前授業に力を入れています。これらの活動を通して、市民の皆さんに投票参加を呼び掛けていきますので、よろしくお願ひします。



明るい選挙のイメージキャラクター選挙のめいすいくん

申し込み期限間近です

乳がん施設検診・子宮頸がん施設検診

▼問い合わせ先

健康づくり推進課 健康推進班(ブイール)
☎(248)1173

乳がんは女性の12人に1人がかかるといわれています

毎年7万人の女性が乳がんにかかっています。子育てや介護、仕事など女性として一番忙しい40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、女性で死亡率が1番高いがんです。しかし、乳がんは早期発見・早期治療で95%以上治癒します。

定期検診と併せて

自己検診も忘れずに

鏡の前に立ち次の姿勢で乳房の観察をしましょう。自己検診は生理が終わったあと4～5日目が適当です。

●姿勢

- ・両腕を頭の後ろで組む
- ・両腕をまっすぐ上げる
- ・両腕を腰に当てる

●チェックポイント

- ①くぼみやひきつれはないか
- ②乳首の向きや形は同じか
- ③皮膚がごわごわしていたり、ただれたりしていないか
- ④乳首をつまんで分泌物がないか

20～30歳代から増加する子宮頸がん

子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染がきっかけです。1度でも性交渉の経験があれば感染している可能性があります。感染した人のうち、ごく一部の人で感染が持続し、長期間を経てがんになることがあります。

早期のうちには自覚症状がほとんどなく数年かけて進行するため、異常なおりものや出血、下腹部痛など、気付いたときはがんが進行していることも少なくありません。ただし、早期に発見、治療すれば90%が治癒します。

子宮頸がん検診ってどんな検査?



大きめの綿棒で子宮の入り口を軽くこすって細胞を採取。
採取した細胞は専門の先生が顕微鏡で観察し、異形の細胞がないかを確認します。

受診者の声

日々忙しく勇気もいり、なかなか検診に踏み切れませんでしたが、友達を誘い一緒に受診しました。検査は思ったよりすぐに終わり、受診したことで安心しました。市の補助で安く受けられたことも良かったです。(20歳代女性)



自分のため、大切な人のために2年に1度は検診を受けましょう

多くのがんは2年に1度の検診で早期発見できます。ただし、中には急激に大きくなるものもあるため、異常を感じたらすぐに病院を受診しましょう。

市では下表のとおり乳がん・子宮頸がん施設検診を実施しています。

▼申込方法

本年度の申し込みがまだ済んでいない人は、申込期限までに健康づくり推進課(ブイール)、西合志総合窓口課(西合志庁舎)、各支所にお越しください。

平成31年度のがん検診申込票は、平成31年1月末に郵送します。

▼申込期限

12月28日(金)

▼検診期限

平成31年2月28日(休)

●平成30年度子宮頸がん検診・乳がん検診 ※年齢は平成31年3月31日時点。

種別	対象年齢	検査項目	自己負担額		検診場所
			69歳以下	70歳以上	
乳がん	31～39歳	問診・視触診・乳房超音波	1,500円	—	庄嶋医院、くまもと乳腺・胃腸外科病院
	40歳以上	問診・視触診・乳房超音波	1,500円	500円	庄嶋医院
	40歳以上	問診・視触診マンモグラフィ	2,600円	2,000円	くまもと乳腺・胃腸外科病院、慈恵病院、朝日野総合病院
	40歳以上	問診・乳房超音波マンモグラフィ			日本赤十字社熊本健康管理センター、大腸肛門病センター高野病院
子宮頸がん	20歳以上	問診・視診内診・細胞診	1,700円	600円	朝日野総合病院、池田クリニック、菊陽レディースクリニック、大腸肛門病センター高野病院、日本赤十字社熊本健康管理センター、片岡産婦人科医院、北熊本井上産婦人科医院、ちが産婦人科医院、慈恵病院