

表1 健康づくりはまず検診受診から

検診名	実施日程	実施場所	料 金	その他
成人病・がん(胃・肺・大腸) エキノコックス症(注意1) 検診	4月23日(金) × 24日(土) 朝6:00から30分刻みでの受付	保健センター	40～69歳の方1つの検診につき500円(70歳以上の方は無料) ※エキノコックス検診は全員無料	平成16年度中に40歳以上になる方が対象です。ただし、成人病検診は職場の検診を優先してください。
子宮・乳がん検診	4月27日(火)午前・午後 4月28日(水)午前のみ 10月12日(火)午前・午後	保健センター	子宮頸部がん検診と超音波検診のセットで500円 子宮体部がん検診500円 乳がん視触診で500円 マンモグラフィー500円(70歳以上の方は無料)	平成16年度中に30歳以上になる女性の方が対象です。マンモグラフィーは40歳以上の方が対象です。
厚生連巡回ドック～成人病・がん(胃肺レントゲン・喀痰・大腸) 検診～	5月25日(火) 5月26日(水) 6月3日(木)	保健センター 間寒別公民館	40～69歳の方1つの検診につき500円(70歳以上の方は無料)	平成16年度中に40歳以上になる農協組合員の方が対象です。
喉頭がん耳鼻咽喉科検診	9月17日(金)	保健センター	無 料	音声録音による喉頭がんの検査・聴力検査・耳鼻咽喉科疾患の相談を受けられます。全町民対象です。
骨粗鬆症検診	9月14日(火)午後・夜間 9月15日(水)午前	保健センター	満40歳・50歳の女性は無料。その他の方1,890円	満20歳以上の方対象です。
結核検診	10月12(火)～15日(金)	町立病院	無 料	満16歳以上の方対象です。肺がん検診等、胸部のレントゲン検査を受けた方は必要ありません。

注意1：エキノコックス症の検診は16年度から春の検診のみとなりました。5年に1回の受診です。

思い違い

- 食べすぎよりも運動不足に話を持っていく
食べすぎを指摘されたくない。
- 自分は肥りやすい体質だと思込んでいる。
食べすぎてないか回りの意見を聞こう。
- 水を飲んでも肥る
水を飲むとむくむだけ。
- 食べないと元気がでない。
食べ過ぎると身体の調節機能が更に落ちる。
- それ程食べていないのに肥ってしまう。連休や盆・正月には肥ってしまう。→運命・宿命ではない!

憂うべき食習慣

- 食料品を買う時には多めに買う
- 料理を多めに作る
- 外食・出前を取る時多めに注文。
- お腹いっぱい食べないと満腹感が得られない。
- たくさん食べてしまった後で後悔する。
- お酒をやめて死んだ人はいないのに、自分は酒をやめたら死んでしまうと言う。

習慣＝クセ (癖)

この悪循環から抜け出すには、自分を知ること。思い込みから離脱すること。
自分との戦い＝習慣の改善
評価する＝健診の結果で(出たとこ勝負の検診にせず)にしっかりと現実と向き合う。

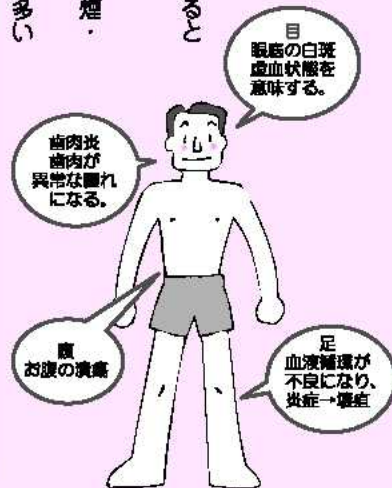
● 代謝調節系で野生動物は生きている。野生動物にデザートは無い。
● 人間は、認知調節系でいきている。計算・好き嫌い・臭いなどの上の世界に生きている。
欲 悲しい性≡別腹

糖尿病になつたり落ちることはない

いかに無糖・小糖でおさえるかが大事

- 大難 脳卒中・心筋梗塞の発症
- 小難 高血圧・高脂血症のコントロール
- 無難 生活習慣でコントロール

- 細かい血管がシロップ漬けになり発症
- 糖尿病性網膜症 糖尿病性腎症 糖尿病性神経障害
- 大きな血管がシロップ漬けになり発症
- 心筋梗塞 脳梗塞
- 糖尿病に高血圧・高脂血症・喫煙習慣のリスクが加わると倍々で、心筋梗塞になりやすい。
- 心筋梗塞のリスク
- 糖尿病・高血圧・高脂血症・高尿酸血症・脂肪肝・喫煙・ストレス(この中でも糖尿病・喫煙は大きい)
- その他生活の質を大きく落とす以下のような合併症も多い



● 肥満の型にはりんご型となし型があり。中年以降の女性と男性は危険なりんご型である。(りんご型肥満≡内臓に脂肪たっぶり)
● 体重が増えたということは、脂肪が増えたということ。(だから体重が中年以降は特に健康のパロメーターとなる)