



健康支援課
☎973-3209

ご存じですか？

9月は健康増進普及月間・がん制圧月間です！



朝夕涼しい季節になりました。

9月は健康増進普及月間、そしてがん制圧月間です。普段、お仕事などで忙しい中、ご自分の健康は後回しという方も少なくないと思います。しかし、日々の生活は健康あってこそのもので、この機会に健康づくりについて意識し、できることから実践してみませんか？

健康増進普及月間とは？

うるま市では、生活習慣病が重要な問題になっています。生活習慣病は、日々の不規則な生活の積み重ねが引き起こす病気で、症状が悪化すると脳梗塞や心筋梗塞などといった命に関わる病気に進行する場合があります。生活習慣病の予防・改善のためには健康的な生活習慣が欠かせません。国においては、国民一人ひとりの健康に対する自覚を高め、健康づくりに向けた活動の普及啓発のため、毎年9月を健康増進普及月間と定めています。

がん制圧月間とは？

日本人の死亡原因の多くはがんによるものです。がんは、国民の生命・健康にとつて重大な問題となっていることから、平成18年、がん対策基本法が制定されました。うるま市においても死亡原因の第一位はがんが占めており、平成18年（1月～12月）においても同様でした。がんの中には検診で見可能なものもあり、市においても胃・肺・大腸・乳・子宮（頸部）がん検診を行っています。この機会に、がん検診に対する関心が高まり、多くの方が受診してくださることを願っています。また、日常の中で取り組んでほしいことの参考として、下記にがんを防ぐための12ヶ条を記載します。



「がんを防ぐための12ヶ条」

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活をする
- 3 食べ過ぎを避け脂肪は控えめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこはすわないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質の物を多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに
- 8 焦げた部分は避ける
- 9 カビの生えたものに注意する
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツを
- 12 体を清潔に

（※国立がんセンターまとめ）



自分のためにできること

健診を受けることは大切です。最低、年1回の健診（がん検診含む）を受けることで、自分の体の状態を知ることができます。各公民館における集団健診（特定健診・生活習慣病予防健診）は現在実施中で、平成20年12月14日が最終日です。胃・肺・大腸がん検診は、この集団健診のみで受診できます。乳・子宮がん検診は、各公民館での集団健診が平成20年10月29日まで、医療機関での個別健診は12月26日までです。

※注意：特定健診を含む生活習慣病に関する健診は、各保険者がそれぞれ義務において実施することとなっています。（特定健診の実施計画については、平成20年広報うるま5月号をご参照ください。）

平成19年度住民健診の受診率は、21%でした。健診がまだの方は、是非受診していただくようおすすめします。