

10月は市民健康月間

Let's チャレンジ!! セルフヘルスケア!

あなたは大丈夫? 若くてもかかる乳がん 乳がん検診体験レポート

最近よくテレビで乳がんのニュースを見るようになりました。



勇気を出して、区役所(☎4809-9882)に電話をして予約を取りました。



<<マンモグラフィ検査>>

マンモグラフィは乳腺・乳房専用のレントゲン撮影です。透明なプラスチック板で乳房を片方ずつはさみ、平たく引き伸ばして撮影します。しこりになる前の早期がんでの発見が可能とされています。40歳以上の方が対象です。



<<超音波検査>>

乳房表面に検査用ゼリーを塗り、超音波を出す器具をあてて乳房の内部断面を画像化します。30歳代は乳腺密度が高く、マンモグラフィ検査では病変が見つけられないケースがあるため、超音波検査を実施しています。



大阪市の委託医療機関でも同じく補助により安く受けることができます

- ◆マンモグラフィ 検査費用9000円—補助金7500円=自己負担金1500円
- ◆超音波検査 検査費用7000円—補助金6000円=自己負担金1000円

お得!!!

マンモグラフィは少し痛かったけど、すぐに終わったのでがまんできました。30~40歳までの人は、エコー検査をするそうです。



結果は後日、郵送で届きました!



大腸がん検診

受診機会: 1年に1回
対象: 40歳以上の方
料金: 300円

【免疫便潜血検査(2日法)】

大腸がんは、初期は自覚症状がないことが多いです。便に血が混じったり便秘や下痢、腹痛など気になる症状があっても、痔による出血と誤り込んで、早期発見の時期を失うことのないように注意が必要です。

免疫便潜血検査(2日法)とは? 大腸の中に潰瘍やポリープ、がんができていたり出血することがあります。排出された便の中に血液の反応があるかどうかを調べ、出血がないかどうかを確認する検査です。

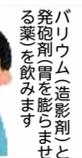


胃がん検診

受診機会: 1年に1回
対象: 40歳以上の方
料金: 500円
取扱医療機関で受診の場合: 1500円

【胃部エックス線撮影】

がんの中で最も患者さんが多いのが胃がん。40歳頃から増えてきます。バリウム過敏症(バリウムが体内に入ることにより何らかの異常が現れる)の方は受診できません。



胃の内臓を撮影する際、胃を膨らませるため、造影剤(バリウム)を飲みます。造影剤を飲む際は、水を飲んでください。



胃の内臓を撮影する際、胃を膨らませるため、造影剤(バリウム)を飲みます。造影剤を飲む際は、水を飲んでください。

肺がん検診

無料

肺がんは、日本人のがんによる死亡数のトップ。40歳以上の人は症状がなくても受けましょう。

イラストや刺繍などの飾りが付いていない無地のTシャツなら着のまま検査できます。

※喀たん検査の対象は、50歳以上の方で、1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象です。

喀たん検査

料金 400円 受診機会: 1年に1回
対象: 40歳以上の方

実施日	検査項目					
	胃	大	肺	乳	骨	特
平成28年						
11月10日(木)	●	●	●			●
12月10日(土)	●	●	●			●
12月15日(木)	●	●	●	●	●	●
平成29年						
1月12日(木)	●	●	●	●	●	●
1月24日(火)	●	●	●	●	●	●
2月5日(日)	●	●	●	●	●	●
3月4日(土)	●	●	●	●	●	●
3月11日(土)	●	●	●	●	●	●

子宮頸がん検診

料金※ 400円

受診機会: 2年に1回
対象: 20歳以上の市民(女性)
※大阪市委託医療機関のみ

【子宮頸部細胞診】

初期は無症状が多く、進行するにつれて不正出血の症状が出ます。

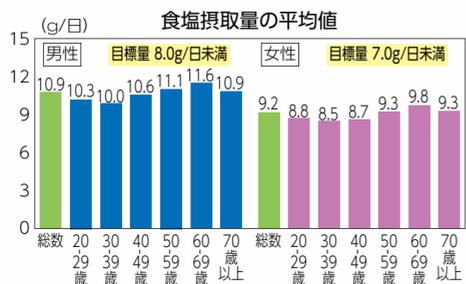
※前年度に受診されていない方。生まれが明治・大正・昭和の奇数年生まれの方。平成2、4、6、8年生まれの方。



生活習慣病を予防しましょう!

減塩で生活習慣病の予防を!!

厚生労働省による日本人の食塩摂取量の目標値
・男性8.0g/日未満
・女性7.0g/日未満



~減塩の工夫をしましょう!~

★栄養成分表示を活用しましょう

食塩はナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできており、食塩相当量はナトリウムの数値から次の計算式により算出できます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(Na)(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

栄養成分表示 1食(220g)あたり
エネルギー...248Kcal たんぱく質...6.8g 脂質...13.4g
炭水化物...25.1g ★ナトリウム...500mg

$$\text{★この場合の食塩相当量は...} 500(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 (\text{ナトリウム}) = 1.27(\text{g})$$



★うす味のみそ汁を試してみましょう!!

材料1人分 (1人分の食塩相当量 1.2g)

- 豆腐...30g
- はくさい...30g
- しめじ...20g
- だし汁...150ml (カップ3/4)
- 淡色辛みそ...9g (大さじ1/2)

作り方
だし汁は、煮干しまたはかつお節、昆布などでとり、具材に日が通れば、みそを溶き入れて火をとめる。(みそを入れたら煮すぎない。)*だしを濃いめに作るほうが、みその量は控えられます。*みそ汁は野菜、きのこ類、海藻類をたっぷり使って具たくさんにしましょう。

★割りじょうゆを利用してみましょう

だし汁や酢などでしょうゆを割れば、うす味でもおいしくいただけます。

調味料	分量	割合
しょうゆ	2	2
酒	1	1
だし汁	1	1

特定健康診査でいつまでも健康に! 受診券の有効期限は平成29年3月31日です

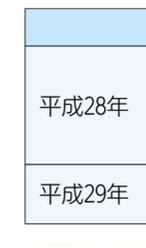
健康診査の結果をもとに早期治療や食生活の見直しを行い、生活習慣の改善を図りましょう!
対象 大阪市国民健康保険に加入している方で、平成28年度中に40歳以上になる方、又は後期高齢者医療保険に加入している方

【検査項目】 問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査 基本的な検診は無料。

実施日	場所
平成28年	10月25日(火) 区民ホール(区役所3階)
	11月12日(土) むくのき学園(啓発小学校)
	11月19日(土) 区民ホール(区役所3階)
	12月10日(土) 区民ホール(区役所3階)
平成29年	2月5日(日) 区民ホール(区役所3階)
	3月11日(土) 区民ホール(区役所3階)

受付時間=9:30~11:00(予約不要)

※詳細な健診は医師が必要と認めた方のみ検査します。
※受診券・保険証をお持ちください。(両方なければ受診できません)
※食後10時間以上の絶食で受診してください。
※前年度の特定健康診査の結果をお持ちの方は当日ご持参ください。
※お近くの医療機関で個別に受診することもできます。



健診(保健企画) ☎4809-9882へお問い合わせを!

乳がん検診受診率向上のため 大阪成蹊大学と協力してポスターを作成しました!



ご存知ですか?在宅医療 こそしネットの取組み

ひとりや病院に通えなくなったり、自分では病気が良くなっていないのに退院を促されたりすると、とても不安になりますよね。そのような時、生活の場で受けることができるのが『在宅医療』や『在宅介護』です。東淀川区では、在宅医療・介護にかかわる専門職が在宅療養をされる方をチームでサポートしています。このネットワークを「こそしネット」と名付けて、日々連携を深めています。在宅医療学習会を地域やグループで開催したい方は、下記までお問い合わせください。

問合せ 2階 ☎番 健康相談 ☎4809-9968