

平成21年度 がんセンター検診

町では、病気の早期発見・早期治療のためにがんセンター検診を実施しています。

【対象】

町内在住の40～60歳の男女（年齢基準日：平成22年3月31日）

※なるべく全項目を受けられる人

※現在、各臓器の治療や定期的な経過観察をしている項目については受診できません

【期日・募集人数】

①6月18日 ②6月25日 ③9月3日 ④10月8日 ⑤10月29日 ⑥11月19日 ⑦12月10日

すべて木曜日

1日35人（うち女性は25人まで）

【会場】

栃木県立がんセンター（宇都宮市陽南4-9-13）

※会場に直接集合

【検診内容】

検診項目	内容	個人負担金 (予定)	町負担金
胃	バリウムによる造影検査 (胃のエックス線撮影は約10枚)	400円	6,910円
胃カメラ	過去にがんセンター検診で2回以上胃の精密検査 となった人が対象（対象者に後日通知します）	700円	9,570円
肺へリカルCT	へリカルCT（エックス線がらせん状に高速回転する コンピューター断層）による撮影	800円	9,820円
喀たん	喫煙者は希望により実施	300円	3,030円
大腸	便潜血反応検査で、検査前日と当日の2回分を会場 に持参	200円	1,630円
腹部超音波	超音波による肝臓・胆のう・腎臓の検査	300円	4,450円
子宮	子宮けい部細胞診と内診	300円	2,730円
乳	マンモグラフィー（エックス線）検査と視触診	500円	3,960円

○子宮がん・乳がん検診は1年おきの実施です。平成20年度に受診した人は受けられません。

○特定健診・前立腺がん検診・骨密度検査・肝炎ウイルス検査・結核検診は実施しません。

これらの検診を希望する場合は、町内で実施する総合検診に申し込んでください。

【申し込み】

3月2日から先着順で受付開始。

都合の良い日を選んで、電話または窓口で申し込んでください。

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】



ストレスとうまく付き合おう

～食事や睡眠でリラックス～

自殺のない社会へ 健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

今回は、ストレスに強い身体をつくるために意識して摂りたい栄養素や、上手に睡眠をとるコツを紹介します。

◆体に栄養補給

ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、イライラや不安・集中力の低下を招きやすくなります。以下の食材を少し意識して摂るようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素

栄養素	食 材	効 果
ビ タ ミ ン A カ ロ チ ン	うなぎ、レバー、卵黄、 緑黄色野菜、海苔	ストレスに対する抵抗力を高める
ビ タ ミ ン B 1	豚肉、玄米、納豆、落花生、 シイタケ、海苔、牛レバー	神経の働きを正常化、活性化
ビ タ ミ ン C	イチゴ、キウイ、ジャガイモ、 サツマイモ、緑茶、モヤシ	体の抵抗力をつけ、心身を安定させる
カ ル シ ウ ム	牛乳、チーズ、ヨーグルト、 しらす干し、ひじき	天然の精神安定剤ともいわれる (不足するとイライラや不眠となる)
マ グ ネ シ ウ ム	アーモンド、そば、ココア、 胚芽	気持ちを沈静化し、 イライラや神経過敏、不安を抑える

◆ゆっくり眠って元気回復

ストレスから身体を解放するために、睡眠はとても大切です。安眠できる環境を整えて、質の良い眠りを確保するようにしましょう。

安眠のためのひと工夫

- 寝る前に考え事をしない
- 寝具を替えてみる
- 夕食は控えめに
- 昼間に軽く体を動かす

入浴・マッサージも効果的

寝る前に、ぬるめのお風呂に入ることによって全身の血行がよくなり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれます。また、ストレッチやマッサージで全身から力を抜き、ゆったりすることも効果的です。

