

今月の
お知らせ

バスツアー検診

(北海道対がん協会札幌検診センター)

対がん協会札幌検診センターまで、市役所発着の無料送迎バスが出ます。

日時 11月14日(水) 7:30ころ市役所前 出発

14:30ころ市役所前 到着予定

申込み 検診専用受付電話 ☎34-2022 (平日8:30~17:00)

郵便、FAX、インターネットでも申し込み可能です。

詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。広報4月号折込みチラシは交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口にあります。

締切り 10月15日(月)まで ※申し込み締め切り後は、ご相談ください。



今年最後のご案内です

検診の種類	検診の内容	対象	検診料金	受診間隔
特定健診など	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保	無料 (要:受診券)	年1回
		赤平市後期高齢者医療		
		生活保護受給者		
20~39歳	各500円			
肺がん検診		胸部レントゲン検査	30歳以上	
胃がん検診		胃バリウム検査		
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)			
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 昨年の受診者は実費自己負担	2年に1回	
乳がん検診	マンモグラフィのみ	40歳以上の女性 昨年の受診者は実費自己負担		
エキノコックス検査	血液検査	小学校3年生以上	300円	5年に1回
肝炎検査		40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない方	500円	1回のみ

※ほかにも、乳エコー・婦人科エコー・骨粗鬆症検査・前立腺がん検診・腹部エコー・内臓脂肪測定・肺ヘリカルCTなどを実費で受けることができます。(料金は申し込みの際にご確認ください)

※赤平市国保加入者・後期高齢者医療の方・生活保護受給者以外の保険の方で、特定健診などを希望される方は、各保険者にお問い合わせの上、受診券を発行してもらってください。

タバコラム



タバコをやめると体重が増える？

「タバコはやめたいけれど、太るからやめられない…」

禁煙すると味覚が戻って食べ物がおいしく感じられるため、体重が2~4kg増加する人が多いようです。体重が増えるのは一時的なもの。体が正常に戻っている証拠なのです。

緊張やストレスをタバコで解消していた人が、食べる行動でストレスに対処してしまうと体重は増えやすくなります。日々のストレス解消法をいくつか用意しておきましょう。(歯磨き、体操、糖分の少ないガム、深呼吸、水やお茶を飲むなど)

禁煙直後から食事制限を厳しくすると、タバコを吸いたい気持ちが強く出る場合があるので、注意が必要です。まずは禁煙。禁煙が安定したら体重コントロールです。

【禁煙後の体重増加を防ぐには…】

❶まずは体を動かすことから始めましょう。

- ウォーキング、水中歩行、床磨き、風呂掃除、自転車、子どもと遊ぶ、庭の草むしりなど
- 1日1回は体重測定。

❷禁煙開始から6~8週経ったら食事の見直しをしましょう。

- 間食は避け、特にスナック類は食べない。
- 空腹時には、キシリトールガムや生野菜スティックなどを、時間をかけて食べる。
- ごはんはしっかり食べる。
- 野菜をしっかり食べる。
- ドレッシングは最小限に。
- よく噛んで食べる。
- 食後すぐに席を立つ。
- ながら食いをしない。
- 寝る前2時間は食べ物を口に入れない。
- アルコールとジュースを控える。
- 食後は歯磨きをする。



元気がみつかる場所 「ほほカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。今月は都合により「工房赤平虹の架け橋」の手づくりスイーツの販売はありません。ご了承ください。

日時	9月13日(木) 14:00~16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ~自分を知って生活改善~」