

健康

から

健幸

プラス

+

アルファ

a

へ。

「**健幸**」とは、健やかな生活を営むことに「幸せと感じる何か」をプラスして生きること。

「スポーツや文化活動などの趣味を楽しむことができる」

「好きなものをおいしく食べることができる」

「自分の身体への不安がなく楽しく生活できる」

などなど、幸せの感じ方は十人十色です。

全国的に平均寿命が長くなってきている昨今、
いつまでも元気で暮らすことができる健康寿命の延伸が叫ばれており、
平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが大切です。

そのためにも、土台となる身体の状態をしっかりと把握し、守っていくために、
まずは、健診を受けて自分の身体がどのような状態なのかをチェックしてみましょう。
もし悪いところが見つかったとしても、重症化する前にきちんと治すことがとても大切なことです。

いつまでも健康で幸せに暮らすため、今の生活に少しのプラスを考えて実践してみませんか？
これを積み重ねることで、一人ひとりの幸せだけでなく、社会全体の幸せにもつながってゆきます。

特定健診やがん検診で 年に1度は身体の状態をチェック!

特定健診

- ・国民健康保険の40歳以上の方は500円、70歳以上の方は無料です。
- ・後期高齢者医療保険加入者、30歳・35歳の方は、特定健診と同様の検査が受診できます。

身体計測	腹囲測定
血圧測定	尿検査
心電図	眼底検査

血液検査



これらのほか、さまざまなリスクを発見することができます。



がん検診

- ・各500円（肺がん検診は200円）、70歳以上の方は無料です。
- ・国民健康保険以外の方でも受診できます。
- ・下記の年齢要件の方が対象です。

胃がん検診	40歳以上の方
胃がんリスク検診	40・45・50・55 60・65・70歳の方
肺がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	30歳以上の女性
子宮がん検診	20歳以上の女性



※ご注意

- ・後期高齢者健康診査及び子宮がん検診は、医療機関でも受診することができます。
- ・会社の健診や人間ドックを受けた方は、受診することができません。
- ・上記の健診のほかに、骨粗しょう症検診や歯周疾患検診（医療機関にて受診）があります。
- ・詳しくは、市のホームページをご覧ください。遠慮なく健康増進課までお問い合わせください。



市ホームページ
(ワンコイン検診のお知らせ)

特定健診やがん検診を受けて健幸に!



栃木県矢板健康福祉センター
薄井忠孝 所長

健康は、いきいきと健やかに日常生活を送るための基本です。健康な時は、健康が当然と思っている方もいるでしょうが、一旦病気に罹ると、例えば風邪をひき寝込んだり高熱にうなされたりすると、健康のありがたさを痛感することと思います。しかし、糖尿病などの生活習慣病やがんなどは、初期段階には自覚症状を伴うこともなく、症状が現れたときは既に重症化していることも少なくありません。大切なことは、早期に病気を発見し、早期に治療を行うことです。

病気を早期に発見するためには、自己判断ではなく、

特定健診やがん検診を受診することです。健診結果が正常値範囲内か、正常値範囲を超えているのかなど、自分の健康状態を知ることができます。正常値範囲を超えている場合は、治療・生活習慣の改善を図ることなどにより、病気の進行・重症化を食い止め、健康な状態に戻していただきたいと思います。そして、何よりも大切なことは、定期的に特定健診やがん検診を受診することです。

矢板市は、今年度から「ワンコイン検診」事業を始めたといいました。上記のような個人負担で、気軽に市民の皆さんが受診しやすい環境を整えており、とても素晴らしい取り組みであります。

市民の皆さん、健康への第一歩は自分自身の健康状態を知ることです。そして、健康の保持・増進を図りながら、いきいきと「健幸」な生活を送られることを心から願っています。

健診(検診)費用の実例!

項目	正規料金	個人負担額
特定健診	6,696円	500円
胃がん検診	4,320円	500円
大腸がん検診	1,836円	500円
合計	12,852円	1,500円

項目	正規料金	個人負担額
胃がん検診	4,320円	500円
乳がん検診	5,184円	1,000円 (超音波+マンモ)
子宮がん検診	4,860円	500円
合計	14,364円	2,000円

安かろう悪かろうの
健診ではありません!

ワンコインで
お得!

各種健診を受けることで、がんや糖尿病、腎臓病など、中高年がかかりやすい病気のリスクをまとめて発見することができます。健診の費用は、多くを市が負担し、個人負担は、ワンコインです。

この機会にぜひお申し込みください。
ご連絡お待ちしております!

今年度の集団健診は、11月で終了です!!

人間ドックの助成も
絶賛募集中です!

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ(問診票)
- ③受診券(特定健診を受診する社会保険の方)

※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

日付	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
10月4日(水)	8:00~10:30	文化会館小ホール	○	○	✕ 受付終了
10月10日(火)	8:30~10:30	勤労青少年ホーム	○		
10月23日(月)			○		
11月10日(金)	8:30~10:30	文化会館小ホール	○	○	
11月15日(水)			○		無料温泉券付
11月16日(木)			○		
11月17日(金)			○		▲残りわずか
11月26日(日)			○		▲残りわずか

この日だけ!!
受診者全員に
プレゼント!

締め切り間近!! 健康増進課 ☎(43)1118 までお急ぎお電話ください。

健幸のためにこんな + a

生活習慣 + 節酒

矢板の人はお酒が大好き！でも、楽しく適量にしましょう



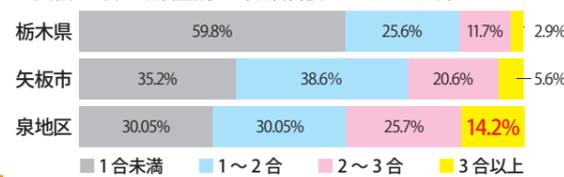
保健師 尾身 里江

市では、健診を受けていただく際に飲酒量を尋ねています。それによると矢板市の方々は、とてもお酒が好きなことがわかりました。特に泉地区の皆さんは3合以上飲まれる方が、県平均の約4.8倍、市全体と比べても約2.5倍となっています。

矢板市は、水も空気もおいしく、造り酒屋さんもあり、おいしいお酒を飲める環境は整っていますが、飲みすぎは身体にとってよくありません。糖尿病や肝臓の病気、高血圧症や脂質異常症など、さまざまな影響を及ぼします。お酒が好きな方は、適量のお酒を上手に取り入れて、楽しいコミュニケーションツールにしてほしいですね。

身体の状態は、正直に健診結果に数字で表れます。健康に関する相談は、健診結果説明会や健康増進課で受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

▼矢板の1日の飲酒量調べ（飲酒習慣のある人のうち）



健康 + 仲間

「私達の健康は、私達の手で」この言葉の意義



矢板市健康づくりみどりの会 会長 中嶋 加代子

皆さま、ピンクのエプロンを着けている私たちを見たことはありますか？私たちはいつも健康まつりなどのイベントや健診の結果説明会の時に、そのエプロンを着けて活動しています。「私達の健康は、私達の手で」が、会のスローガン。「減塩」や「食育」の推進など会員55人と力を合わせ楽しみながら、活動しています。

具体的には、「減塩みそ汁普及活動」や「親子のクッキング教室」「健康ウォーキング」などですが、経験豊富な仲間とさまざまな角度から意見を共有し合うことで、一緒に成長している実感があります。さらに、いきいき体操教室のお手伝いなど、会の活動を通して、市内の公民館などに出向くことがあります。そこで出会った方々と後に繋がることが多く、人口のあまり多くない矢板ならではの良さを感じることも多々あります。



健康ウォーキング！

食育 + 親子の絆

食育は “楽しく食べること” から



管理栄養士 鈴木 千明

私は、保育所などで、収穫体験を通して、食べ物への興味を促すようにしています。季節の野菜を紹介し、触れる場面では、満面の笑みを浮かべて大事そうに野菜を抱える子どもたちですが、給食の場面では「これ、苦手なの…」と、本音もち

らほら。食育というと、バランスよく、好き嫌いをなく食べることを考えがち。しかし、鋭い感覚を持ちながらも、食経験の乏しい子どもたちだからこそ、食べることが不安になることもあるのです。ですから、子どもたちへの食育は“楽しく食べること”から始めてほしいと思っています。そして、その基本は食の興味をそそること。

- ・いっしょに買い物をし、食材を見る
- ・手伝いをする（盛り付け、箸などの準備）
- ・食べ物を話題とし、みんなで食べる
- ・マナーを守る（あいさつ、手洗い）



どれも子どもだけではできません。一緒に過ごす大人がよいお手本となり、“してみせる”ことが必要です。楽しいやり取りを交わしてできた食事は、きっといつもよりおいしいですよ！

栄養 + 自転車

消化に良く、携帯にも便利なりんごのチャリ飯はいかが？



管理栄養士 小森 武

矢板といえば、県内一の生産量を誇るりんご！これからの時期は、旬のりんごを味わう機会も多いのではないのでしょうか。りんごには、食物繊維が豊富で、便秘の解消にもいいですね。

さて、私は「自転車」乗りにおすすめの「りんご蒸しパン」のレシピをご紹介します。蒸しパンは脂質が少なく消化がよいため、胃に負担も少ない上に、携帯もしやすい食べ物です。

自転車に乗りながら食べたり、ちょっとした休憩時間に食べるのに、ちょうどよいのではないのでしょうか？簡単なので、ぜひ作ってみてください。

あなたの生活スタイルにちょっとスポーツをプラス。今年りんご狩りに自転車で行ってみたいはいかがですか？

かんたん！「りんご蒸しパン」のつくりかた

- 材料（アルミカップ約10個分）
- ・ホットケーキミックス 200g
 - ・りんご 200g
 - ・水または牛乳 大さじ2
 - ・卵 1個
- 作り方
- ①りんごを1/3を角切りにし、残りはすりおろす。
 - ②ホットケーキミックス、卵、水または牛乳、①を混ぜ合わせる。
 - ③カップに生地を流し入れ、角切りのりんごを上に乗らす。
 - ④蒸気の上があった蒸し器に③を入れ強火で約10分蒸す。



運動 + ストレス 発散

家でもできるフィットネスで気分リフレッシュ！



インストラクター 藤田 明湖

普段の生活に運動を取り入れることは、なかなか難しいですね。でも、ちょっとした工夫をすることで、運動になります。寝る前の少しの時間や、歯磨きの時間などを利用して運動をするだけでも、全然違います。加えて、血流もよくなり、気分もすっきりしますよ。

今回の教室では、家でもできる簡単な運動を教えます。「最近運動不足かな」と思ったらぜひお申し込みください。

募集 からだ見なおしフィットネス

- ～家でもかんたんにできますよ～
- 日時/11月8・22日（水）19：00～20：30
 場所/市体育館 参加費/100円（2日分の保険料込）
 定員/限定50人 講師/藤田 明湖先生
 内容/家でもできる簡単な体操やトレーニング
 申込方法/10月20日（金）までに、電話でお申し込みください。
 申込・問い合わせ/健康増進課 ☎（43）1118

禁煙 + 歯の健康

禁煙で健口！健幸に！



歯科衛生士 桜岡 美穂
（栃木県歯科衛生士会）

タバコの有害物質による健康被害は、皆さまもご存知だと思います。喫煙によって口の状態も悪化します。喫煙者の歯周病は見つけにくく悪化しやすい、また治療後の回復も悪くなります。妊婦の場合は早産や低体重児出産にもつながります。

そのほか、歯ぐきの抵抗力が下がることによって、不潔になりやすく、虫歯の発生や味覚の低下、口腔がんの心配も出てきます。特に子どもへの「受動喫煙」は気を付けたいものです。一生おいしく食べられるお口の「健幸」のために、ぜひ禁煙しましょう。毎日の歯磨き、歯科医院での定期健診も忘れずにね。



プラス a サマント

あなたの生活が、少しでも幸せなものになるよう、専門家の意見を参考にさまざまなヒントをまとめました！
 でもこれは、ほんの一例です。何と何を組み合わせたら、あなたの人生が豊かなものになるのか、幸せに感じることができるのか、皆さまに考えていただければ幸いです。