

# 健康 トック

今回のテーマ

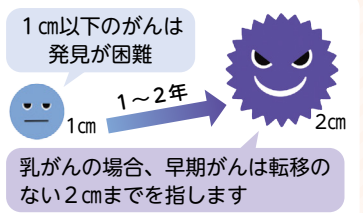
## あなたの健康を守る「がん検診」 受けていますか？



**保健師ヘルシー**：今年度のがん検診は受けましたか？

**健子**：受けていないわ。昨年受けたから、今年は受けなくても良いかなと思っているんだけど。

**保健師ヘルシー**：がんは1年でも大きくなる場合があります。乳がんの場合ですが、早期がんにあたる1~2cmの間に見つけれられる期間は、たった1~2年しかありません。だから、毎年がん検診を受けることが重要なんです！



**健子**：毎年定期的に受けることが大切なのね。でも忙しくて…検診は時間がかかるでしょう？

**保健師ヘルシー**：検診によっても異なりますが、例えば肺がん検診の胸部レントゲンなら、検査自体はたった5分ほど。その他のがん検診と組み合わせても、半日もあれば受診することができますよ。

1年に1回、たった半日で良いので、ご自身の健康のために“がん検診”を受ける時間を取ってくださいね。

**健子**：半日くらいなら、時間を作れるかも。私は国民健康保険に加入しているんだけど、どうしたらよいかしら？

**保健師ヘルシー**：手続きは下表で確認できますよ。

**健子**：青色の封筒が届いていたけど、確認していなかったわ。

**保健師ヘルシー**：まずは封筒の中を確認してみてくださいね。もし見当たらない場合は、保健センターまで連絡してください。

健(検)診の詳細は、本紙5月号16ページや市HPでご確認ください。



40歳以上の人(胃・大腸・肺・前立腺(男性のみ)・乳(女性のみ)) 20歳以上の女性(子宮)	
国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者	社会保険加入者
健康診査受診票の青色の封筒に同封の“がん検診のお知らせ”を確認する(令和5年4月発送済)	職場でがん検診を受ける機会のない人は、保健センターから“がん検診受診券・お知らせ”を取り寄せる
受診する医療機関を選択し、受診する(医療機関により予約が必要な場合があります)	

## 今、絶対に必要な 防災対策

## 備蓄で安心をストック！

問▶危機管理課 (☎71)2220)

### 備蓄の目安

本市は、「自らの身の安全は自ら守る」を基本に、災害に備えた市民備蓄を推進しています。大規模災害に備えて**最低でも3日、できれば1週間程度**の食料、水、携帯トイレ等を備蓄しておきましょう。特に、本人にしか用意できない持病の薬等は必ず準備しておきましょう。災害の程度によっては支援助資がすぐに届かない場合があるため、避難する際は非常食等を持って避難してください。

**1人あたりの目安 食料：1日3食 水：1日3リットル 携帯トイレ：1日5回**

### 非常食を食べてみよう

最近の非常食はおいしくて、種類も豊富。アレルギー対応のものもあります。災害時の食事は単なる栄養補給ではなく、生きるための活力となります。購入するだけでなく、試食して好みの商品を見つけ、備蓄しましょう。



実際に職員が試食してみました！購入の際の参考にしてください。

**梅じゃこごはん**  
梅の味がしっかりしている。雑炊にしてもよい。

20歳代

**ナポリタンパスタ**  
保存料等不使用で5年保存なのにおいしい。

30歳代

**野菜たっぷりのスープ**  
具材がゴロゴロして食べ応えがある。

50歳代