

健康あんばち 21

「子どもの約 10 人に 1 人は肥満児です」

皆さんの現在の生活習慣や食生活はどのように身に付いたものでしょうか？生まれてきたときから備わっているものでしょうか？

その多くは、お父さん、お母さんをはじめとする家族、あるいはお友だちから、一緒に生活していく上で、見て・マネして・教えてもらって覚えていくものになります。午後 6 時に晩ご飯を食べる家庭もあれば、午後 8 時以降に晩ご飯を食べる家庭もあります。家庭によって味付け、よく食卓に出るもの、この習慣は様々なのです。また、生まれ育った地域なども関わりがあります。家族と同じ時間に起き、食事やおやつに同じものを食べ、同じ時間に寝る。このように私たちの食生活をはじめとする生活習慣は形成されていきます。

子どものメタボリックシンドロームもこのひとつです。母親が肥満である場合、子どもも肥満である場合が 60%、父親が肥満である場合、子どもも肥満である場合が 40%、両親が肥満である場合、子どもも肥満である場合が 80% です。

自分の生活習慣が子どもの生活習慣に影響していないかを考え、質や量のバランスなど、食事内容を見直したり、家族みんなと一緒に楽しく食事をする機会を増やしましょう。



子宮頸部がん検診は受診されましたか？

子宮頸部がんの原因はウイルス感染で、検診による前がん状態での発見により、重症化の予防が可能です。まだ、受診されていない方は早めに受診しましょう。痛みが少なく、簡単に検査できます。

対象者 満 20 歳以上（H24. 4. 1 現在）の女性で、安八町に住民票のある方

検診内容 問診、視診、内診、細胞診（体部がん検診、治療を伴う検診、他の助成との併用などは対象外）

自己負担額 1,700 円（70 歳以上の方と子宮頸がん検診無料クーポン対象者は無料）

検診期間 平成 25 年 2 月 28 日（木）まで

受診方法 下記（A）または（B）

	(A) 指定医療機関での受診方法	(B) 助成金での受診方法
		高田医院（神戸町）で検診を受ける
受診手続	①保健センター、または勤労青少年ホームで「受診申出書兼同意書」を提出し、検診料金(1,700 円)を支払い、検診票を受け取る。 ②検診票を記入し高田医院（神戸町）に行き受診する。	①希望の医療機関へ行き、保険診療外での頸部がん検診であることを伝え受診する。 検診料金を支払い領収書を受け取る。 ②検診受診後 30 日以内に領収書・通帳・印鑑・「受診申出書兼同意書」をお持ちになり、保健センターで申請する。
結果	検診後（1 ヶ月位）結果票を送付します。	医師から直接結果を確認し、申請時に保健センターで結果を伝える。
注意事項	○無料クーポン対象の方は、申込み時にクーポンを提出する。	○腹部エコーや結果説明時の再診料は含めず、検診料の総額から 1,700 円を除く金額が助成される。 ○無料クーポン対象の方は、②の申請時にクーポンを提出する。

※ 保健センター、勤労青少年ホーム 受付時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分（月～金）