

自宅でできるがん検診

大腸がん郵送検診が始まります

時間を気にせず、自宅で検査のやり取りが行える、大腸がん郵送検診が始まります。

今年度の総合健診を受けることができなかった人は、ぜひご利用ください。

▶対象者 令和5年度、添田町の大腸がん検診を受診していない40歳から49歳までの人

※年齢は令和6年3月31日時点

▶料金 500円

※生活保護受給者、非課税世帯の人は無料

▶郵送検査実施期間 令和5年12月1日～令和6年2月28日

▶郵送検査申込期間 令和5年11月1日～令和6年1月31日

▶検査の流れ

①電話、FAX、二次元コードから検診委託先のくめ病院へ検査を申し込みください。

▷電話で申し込む 平日9時から17時までの受付時間中にくめ病院(☎0942-43-5199)へ「添田町大腸がん検診申込み」と伝え、申し込みください

▷FAXで申し込む 氏名、性別、生年月日、住所、日中連絡のつく電話番号を記載の上、くめ病院にFAX(0942-43-1517)を送信ください

▷インターネットで申し込む スマートフォンなどで右の二次元コードを読み取り、必要事項を入力し、申し込みください

※生活保護受給者、非課税世帯の人の申し込みは役場窓口で受け付けます。役場健康子育て応援課健康・子ども保健係の窓口(庁舎別館)までお越しください。

②申込後、検査キットが自宅に届きます。採便後、同封の返信用封筒で採便容器を返送ください。

③検査キットに同封の振り込み用紙を使って郵便局で検診料金を支払ってください。その際に、郵便局の通帳かキャッシュカードがない場合は110円の振込手数料が発生します。

④約3週間後に、自宅に結果が郵送されます。

☎ 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係 (☎31-5001)

子育て世帯に生活支援

子育て世帯応援支援金を独自給付します

町では、食費など物価高騰の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取り組みの一つとして、高校生年齢までを対象とした「子育て世帯応援支援金」を独自給付します。

▶支援金 20,000円(対象児童1人あたり)

▶対象児童 平成17年4月2日～令和5年10月1日までに生まれた人

▶対象者 令和5年10月1日に添田町に住所を有し、対象児童を養育している人

▶支給日 令和5年11月27日(予定)

▶支給方法 児童手当や児童扶養手当の振込先口座へ振り込みます。給付対象児童が高校生年齢児童のみ、または公務員世帯の給付対象者は、従前に届出のあった口座へ振込予定です。

※受給対象者には10月中旬に通知を送付しています。通知が届いていない時や、不明なことがある時は、下記まで問い合わせください。

☎ 役場健康子育て応援課

子ども育成・支援係

(☎82-5964)

11月25日は福岡県男女共同参画の日です

男女共同参画社会について一緒に考えませんか

男 女が互いに人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージにあてはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を十分に発揮できる豊かな社会の実現のため、11月は以下の取り組みが行われます。この機会に男女共同参画社会について一緒に考えてみませんか。

●女性に対する暴力をなくす運動

11月12日から25日の間、女性に対する暴力の問題に関する取り組みを一層強化します。

DVや性暴力で悩んでいる人は、年齢・性別を問わず相談ください。

▶性犯罪・性暴力 #8891

▶配偶者などからの暴力 #8008

●あすばる男女共同参画フォーラム2023

詳細は12ページをご覧ください。

☎ 役場総務課男女共同参画推進係(☎82-1231)

◎メタボリックシンドロームを知って改善！！

生活習慣病を未然に防ぎましょう！

メタボリックシンドローム(以下、メタボ)は、「内臓脂肪型肥満」のことで、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることによって、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。皮膚の下にある皮下脂肪に比べ、内臓まわりにつく内臓脂肪は蓄えやすく消費されやすいという性質を持っているので、メタボ改善は生活習慣を数か月変えることで効果が出ます。メタボで悩んでいる人は、この機会にメタボ解消に努めてみませんか。

☎ 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係(☎31-5001)



◎どのくらいの腹囲でメタボに？

メタボリックシンドローム(症候群)の判定基準は、



次の1~4のうち1に加え、2~4の2項目以上が該当すれば、メタボと診断されます。ただ単に、腹囲が大きいだけでは、メタボには該当しません。

1 腹囲男性85cm以上、女性90cm以上

※測定は下着などを着用せずにへその高さで計測し、普通の呼吸で息を吐いた終わりに目盛りを読み取りましょう。

2 中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

3 血圧130/85mmHg以上

4 空腹時血糖値110mg/dl以上

◎メタボを改善するには・・・【食事編】

毎日の食事で注意するポイントは、1 主食の摂取量、2 メニュー選び、3 血糖値のコントロールです。

【1 主食の摂取量】

太りにくい主食の1食の適量は白米茶碗小盛1杯(=100g、コンビニのおにぎりでは1個分)です。食パンだと6枚切り1枚(=60g)となります。これらは糖質に換算すると約40gになります

【2 メニュー選び】

食物繊維が多い主食や腸内環境を整えるメニューを選びましょう。食物繊維が多い主食は玄米や雑穀米などで、納豆やキムチなどの発酵食品、

食物繊維が豊富なきのこや海藻類は腸を元気にしてくれます。

◎メタボを改善するには・・・【運動編】

無理なく継続できる運動を選ぶことです。

メタボの改善にはウォーキングや自転車、水泳などの有酸素運動が効果的ですが、ハードルが高く続かないと思う人は、毎日の生活の中でできる「がんばらない運動法」をやってみましょう！

【座りながらウォーク】

椅子に浅めに座り、上体はまっすぐにし、その場で歩くように太ももを左右交互に高く上げる運動を30秒続けます。太ももを交互に高く上げることがポイントです。



【3 血糖値のコントロール】

血糖値をコントロールすると太りにくい体になります。血糖コントロールの食事の基本は、1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べることです。また朝食は、血糖コントロールの重要なポイントです。朝食を欠食すると、昼食や夕食後の血糖値が急激に上昇する原因になります。主食よりも野菜・肉・魚を先に食べる順番を習慣化し、最後に主食を食べることでより一層、血糖コントロールが安定します。

【食べる順番の例】

①副菜(野菜など) → ②主菜(肉や魚など) → ③主食(白米など)



【立ち座りスロースクワット】

椅子に浅めに座り足を肩幅より少し広く開き、太ももの裏の筋肉を意識して、ゆっくりと7秒かけて立ち上がり、7秒かけて椅子に座る。これを食前、または食後に10回やってみましょう。

大きな筋肉を使うため血糖コントロールに効果大です！

