

## 大崎市こくほ健康ポイント事業が始まります

国民健康保険加入者の皆さんの健康づくりを応援するため、「大崎市こくほ健康ポイント事業」を始めます。特定健康診査やがん検診の受診、健康教室などへの参加でポイントを集めて応募すると、抽選で記念品(温泉宿泊券など)をお届けします。

### ■対象者

40歳から74歳までの大崎市国民健康保険の被保険者で特定健康診査を受ける人

### ■対象期間

7月から12月末日まで  
※検診事業は5月実施分から対象です。

### ■ポイントの集め方

次の①②の手順で5ポイントを集めて、応募してください。  
① 保険給付課、健康推進課、各総合支所市民福祉課のいずれかで、ポイントカードとお知らせチラシを入手します。  
※土・日曜日・祝日を除く

② 検診の受診、健康教室・講座、イベントへの参加などで、ポイントカードにスタンプを押してもらいます。

※特定健康診査、がん検診、その他検診は自分で受診日を記入してください。

### ■記念品の応募方法

5ポイントを集めたら、保険給付課、健康推進課、各総合支所市民福祉課へポイントカードを持参、または保健給

付課へ郵送してください。

応募期限 平成30年1月10日(必着)

郵送先 大崎市古川七日町1-1 保険給付課

### ■その他

抽選の結果、当選者には、平成30年3月に記念品の郵送します。詳しくは、市ウェブサイトを、または、お知らせチラシをご覧ください。

## 地域活動サポーター養成研修を開催します

地域の高齢者による自主的活動を支援する「活動サポーター」を養成する研修を開催します。体操やレクリエーションなどを学び、自身や地域の高齢者のいきいきとした健康づくりに向けて、集会所などで活動してみませんか。

### ■研修内容

運動やレクリエーションの実践、活動の紹介

### ■対象

高齢者の集いの代表者、高齢者の地域活動を行っている人、サポーター活動に興味のある人

### ■申込

各研修の開催前日まで電話で申し込み

### ■その他

研修は会場ごとに3回受講し、運動しやすい服装と靴で参加してください。

## ■地域活動サポーター養成研修「リーダー・サミット」開催日程

会場	日時
【古川地域】 古川保健福祉プラザ	7月31日(月)、8月29日(火)、9月6日(水) 13:30~15:30
【松山地域】 松山保健福祉センター	8月29日(火)、9月27日(水)、10月31日(火) 13:30~15:30
【三本木地域】 三本木総合支所	8月28日(月)、9月26日(火)、10月30日(月) 10:00~12:00
【鹿島台地域】 鹿島台保健センター	8月30日(水)、9月29日(木)、10月25日(火) 13:30~15:30
【岩出山地域】 岩出山地域福祉センター	8月21日(月)、9月11日(月)、10月16日(月) 10:00~12:00
【鳴子温泉地域】 鳴子保健・医療・福祉総合センター	8月25日(金)、9月28日(月)、10月20日(金) 13:30~15:30
【田尻地域】 田尻スキップセンター	8月24日(木)、9月25日(月)、10月26日(木) 10:00~12:00

※松山地域 9月27日(水)の会場は、松山総合支所になります。

## 結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)を毎年受けましょう

⑤ 健康推進課成人保健担当 ☎ 5311

### 結核は過去の病気と思ってい ませんか

平成27年の統計によると、日本国内の新規結核患者数は1万8280人で、1955人が結核で死亡しています。宮城県の新規結核患者数は198人、死者数は23人で、過去の病気とは言えない状況です。

結核は、結核菌による感染症(人にうつる病気)であり、受診の遅れや患者発見の遅れは「集団感染」につながる危険性があります。

そのため、検診による早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場を守るためにも大変重要です。

### がん死者数の第1位増え ている肺がん!

全国の統計で、2人に1人ががんになると言われている中、肺がんによる死者は年々増えています。また、がんによる死亡のうち、肺がんは男性が第1位、女性は第2位です。男女ともに40歳以降は発症率が高くなり、特に50歳代から急増すると言われています。

肺がんによる死亡を防ぐには、一次予防と二次予防があります。一次予防は、たばこやアスベスト(石綿)などの危険因子を避けることで、二次予防は、検診を受けることで早期にがんを発見し、早期に治療するというものです。

### 肺がんの一次予防

肺がんの種類は、「非小細胞肺がん」(表1)と「小細胞肺がん」(表2)に大別されます。どちらも、喫煙が深く関わっていることが知られています。肺がんの85%は「非小細胞



肺がん」であり、組織型で「非扁平上皮がん」のうち、「腺がん」が最も多く、男性患者の40%、女性患者の70%以上がこのタイプであると言われています。腺がんの女性患者の多くは非喫煙者であることから、受動喫煙による副流煙が関係していることが考えられます。

「扁平上皮がん」と小細胞がんは、患者のほとんどが喫煙者で、男性に多い肺がんです。また、大細胞がんの発症は比較的まれですが、男性に多

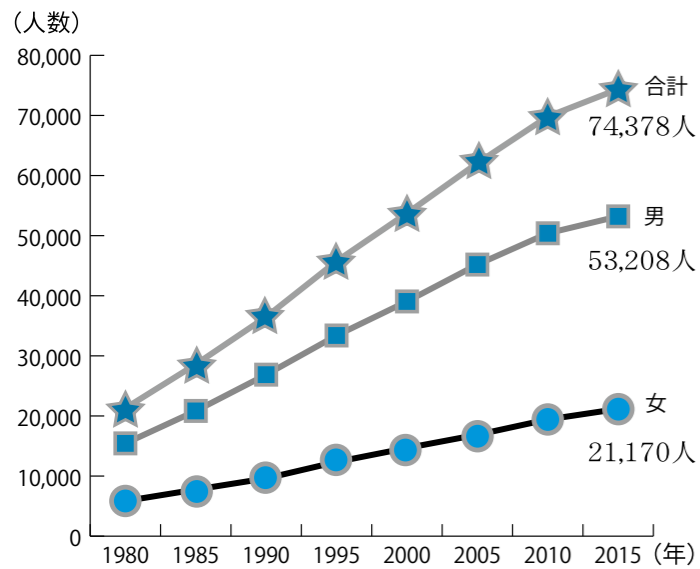
くみられます。禁煙したいが、喫煙をなかなかやめられないという人のために、禁煙を支援する医療機関があります。特に、喫煙歴が長い人はニコチン依存の關係から、自分の意思だけで禁煙することが難しい傾向にあります。禁煙を支援する医療機関でサポートを受けることをお勧めします。

### 肺がんの二次予防

肺がんは、初期にはほとんど自覚症状がなく発見が遅れることがあります。早期に発見することは生存率に大きく影響することから、定期検診は大変重要です。

おおさき市民健診の結核・肺がん検診は胸部エックス線検査(レントゲン検査)で、40歳以上の人は無料で受けられます。この機会に、各地域の検診日程を確認し、定期的な受診しましょう。

肺がんによる死亡者数の年次推移



(出典:国立がん研究センター がん登録・統計)