

受けよう!! 年に1度の特定健診・がん検診

★ みんなの
保健センター増刊号 ★

**元気で長生き!!
できることから始めよう**

病気を予防し健やかに暮らすためには、日頃の小さな積み重ねが大切です。まずは、現状を知り、正しい知識を取り入れること、そして実践することが大切です。

まずは中泊町の現状を知ろう

平均寿命 ～中泊町の人は長生き？

	男性	女性
1	長野県 80.9	長野県 87.2
...		
45	岩手県 78.5	和歌山県 85.7
46	秋田県 78.2	栃木県 85.7
47	青森県 77.3	青森県 85.3

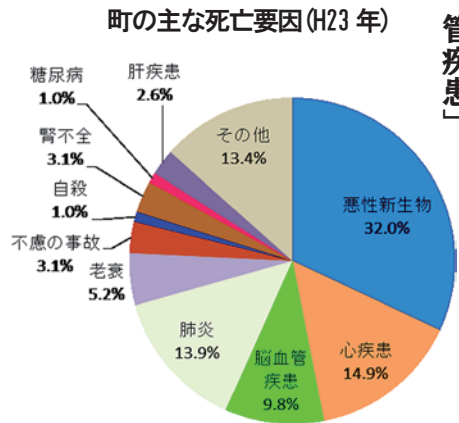
平成22年 都道府県別平均寿命表

●中泊町男性：76.9歳
(全国市町村中ワースト14位！)
●中泊町女性：85.3歳
H22年時点：全国市町村数 1898

平成22年に発表された平均寿命。青森県は男女ともに最下位となり、新聞やニュースでも盛んに取り上げられるようになりました。
では、町の平均寿命はというと...全国市町村の中でもワースト14位と低迷しています。



“二大死因”は「がん」「心・脳血管疾患」



町の死亡原因の第1位は依然としてがんとなっています。これは、県、そして全国においても状況は同じです。がんはほとんどが自覚症状のないまま進行します。

がん検診

町では5種類のがん検診を行っています。胃・大腸・肺がん検診は40歳以上、前立腺がん検診(町独自で実施)は50歳以上の人が受診できます。また、乳・子宮がん検診は偶数年の人を対象に2年に1回の健診(集団・個別)を受けることができます。

がんを克服する最も大きなポイントは、なんといっても「早期発見・早期治療」。町では、精密検査が必要とされた人への受診啓発についても取り組

みをしています。とにかく検診を受けること、これが早期発見の第1歩です。

町のがん検診の受診状況(平成24年度)

検診名	受診者数(人)	受診率	要精検者(人)	精検受診率	がん発見者数(人)
胃がん	1199	36.2%	211	87.7%	0
大腸がん	1542	42.6%	50	82.0%	0
肺がん	1584	46.1%	36	91.7%	2
子宮がん	466	68.4%	5	100.0%	3
乳がん	483	34.3%	24	95.8%	1

精密検査を受けることが肝心です

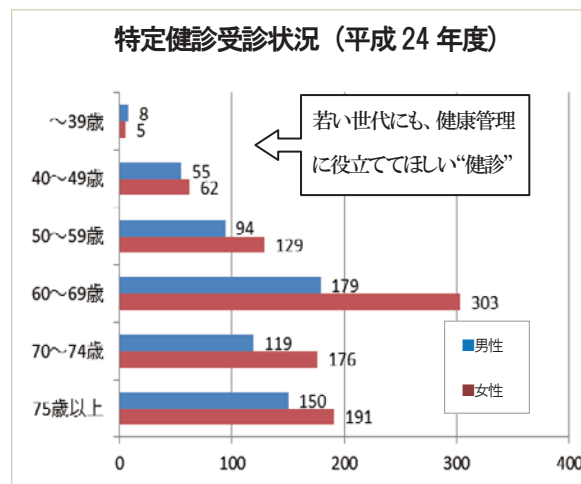
そして死因の第2位は心疾患続いて脳血管疾患となっています。これらは動脈硬化が原因となって生じた疾患です。私たちの血管は、年齢や様々な生活習慣から影響を受けています。

特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病を予防するための健診です。メタボリックシンドロームが深刻化すると、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こす危険性が高くなります。また高血糖や脂質異常、高血圧などは血管を傷

つけるリスクとなり、動脈硬化の進行や血液をろ過する腎臓の働きに大きく影響し、腎不全に進行する危険性もあります。
健診を受けた後は、生活習慣を改善するチャンスです。特定保健指導やかかりつけ医に相談し、健康管理に役立てることが大切です。

特定健診受診状況(平成24年度)



若い世代にも、健康管理に役立ててほしい「健診」

***平成26年度健(検)診申込受付が始まります**

各地区の保健協力員が、健診日程と、受診調べ用紙を毎戸に配布します。定期的に健診・健診を受け、自分の体の声に耳を傾けましょう。





むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(1月9日)

- ①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

①夜の仕上げみがき ②やさしく思いやりのあるところ!

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748



げんだい
長利元大ちゃん
(上豊岡)

①仕上げの歯ぶらし
②元氣一番!



ゆら
佐野優良ちゃん
(田茂木)

①ジュースは1日1回。お菓子も時間を決めている ②人見知りせず、誰にでもなつく所



けんた
工藤賢太ちゃん
(豊島)



りお
米塚麗桜ちゃん
(下豊岡)

①仕上げ磨きをていねいに。歯みがき後は飲まない・食べない ②お話が上手で言う事をきちんときける

①仕上げみがきをする
②テレビを見てダンスができる



あつゆき
葛西貴由ちゃん
(尾別)

①毎日仕上げみがきをすること
②やさしいところ



たいが
秋元大雅ちゃん
(薄市上)

①仕上げみがきをしっかりとる。毎日フッ素ジェル使用。おやつは甘いもの時はお茶を飲むように ②お話が上手。ほめ上手



しおん
長谷川紫音ちゃん
(花丘町)



りおん
成田理音ちゃん
(下前浜)

①夜の仕上げみがき
②歌が大好きです

※今回の健診でむし歯のない子は9人中8人でした。

一緒に守ろう!! こころの健康

3月は自殺対策強化月間

日本では、毎年多くの人が自ら命を絶っています。原因やきっかけは様々でも、その多くは何らかの問題や悩みによって、心理的

こんにちは! 食生活改善推進員会です

～災害時の準備、してますか?～

私たちの日常生活は、水、電気、ガス、食糧、日用品などが豊富に手に入り、非常に便利な日々を過ごしています。しかし、東日本大震災により、電気が使えない、食品が手に入らない不便な生活が続いた記憶はまだ新しいのではないのでしょうか。災害はいつやってくるかわかりません。いざという時のために備蓄品を用意しましょう。



《備えておきたいもの》

		備 考
食 品	水	人間が1日に必要とする水は約3ℓ。3日分程度用意しましょう。非常持ち出し袋には、1～2ℓ程度用意し、残りは備蓄品として別に準備しておきましょう。
	食べ物	缶詰やレトルト食品でも十分です。できるだけ、加熱や調理が必要なく、そのまま食べられる物を選びましょう。(レトルトご飯や粥、乾パン、肉や魚・野菜の缶詰など)
	嗜好品	チョコレートやキャラメル、アメなどの甘い物は、疲れた体を癒してくれるだけでなく、疲労時の糖分補給にもなり、子どもを落ち着かせるときにも役に立ちます。
その他	食器セット(箸・スプーン・皿・コップ・はさみ・缶切り) / 折りたたみポリ容器(飲料水用) / 固形燃料・ライター(マッチ) / ラップ・アルミ箔・ビニール袋・ウェットティッシュなど	

＊気になる・・・

慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病は、成人の8人に1人が罹患しているとも言われていて、新たな国民病と呼ばれるれています。自覚症状が出にくく、放置すると腎機能が低下し、透析が必要となる腎不全に進行することがあります。また、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性も高くなることもわかっています。町では、腎疾患に罹患している人の割合が多いという経緯から、特定健診に腎臓の動きを調べる「eGFR」の測定を加えています。早期発見と予防に努めることが大切です。

まちのイベントカレンダー

3月			4月		
16	日		1	火	
17	月	9:00~12:00 健康相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	2	水	
18	火		3	木	
19	水	10:00~ 小泊小学校卒業式	4	金	
20	木	10:00~ 武田小学校卒業式 10:00~ 薄市小学校卒業式 乳児健診(中里保健センター)	5	土	
21	金	9:30~ 中里小学校卒業式	6	日	
22	土	13:00~15:00 金多豆蔵人形芝居体験発表会(駅ナカ)	7	月	小・中学校入学式
23	日		8	火	
24	月	9:00~12:00 健康相談(保健センター)	9	水	
25	火		10	木	
26	水		11	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
27	木		12	土	
28	金		13	日	
29	土		14	月	
30	日		15	火	
31	月	9:00~12:00 健康相談(保健センター)			

廣海 一 97 (今泉上)



- 水 上 あすか (東京都)
- 佐々木 康友 (新町2)
- 木 村 典里江 (神奈川県)
- 葛 西 勝行 (下前上)
- 齋 藤 景子 (鶴田町)
- 石 川 憲幸 (芦野)
- 長 嶺 満里奈 (東京都)
- 古 川 裕祐 (若宮)
- 佐 藤 彩乃 (長泥)
- 米 内 哲司 (六ヶ所村)



- 小林 功明 (男・拓弥) 向町上
- 白崎 咲琴 (女・春樹) 下豊岡
- 加藤 あや (女・洋佑) 向町下



戸籍の窓口 (1月届出分)

- 永 坂 文子 87 (下前上)
- 伊 藤 明子 51 (下前上)
- 川 山 時雄 86 (新町2)
- 棟 方 兼義 80 (薄市上)
- 秋 田 谷 豊 65 (今泉上)
- 成 田 陽子 76 (派立下)
- 加 藤 登和 95 (派立下)
- 中 村 英信 60 (薄市上)
- 新 岡 広視 81 (下豊岡)
- 高 松 安太郎 92 (田茂木)
- 中 村 宏 82 (尾別)
- 加 藤 忠昭 76 (下豊岡)
- 竹 内 りつめ 83 (上豊岡)
- 長 利 そめ 87 (下豊岡)

人のうごき	
1月末現在(前月比)	
人口	12,466人(-24)
男	5,899人(-8)
女	6,567人(-16)
世帯数	5,190戸(-4)
出生	5 / 死亡 17
転入	11 / 転出 23