

がん検診・39歳以下の健康診査 3月まで実施しています！

早めの予約 早めの受診を おすすめします

今年度からがん検診などの受診期間を3月まで延長し、胃がん検診(内視鏡検査)が、集団検診の一部の会場でも受けられるようになりました。詳しくは、広報津6月16日号と同時配布の冊子「(平成25年度保存版)がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

がん検診などの受診期間を延長

個別検診	乳がん検診 子宮がん検診	これまで 7月～ <u>12月</u>
	その他のがん検診 肝炎ウイルス検診	7月～ <u>11月</u>

集団検診	7月～ <u>2月</u>
------	---------------

内視鏡検査が集団検診の
一部の会場でも受診可能に

これまで	個別検診のみ
胃がん検診(内視鏡検査)	個別検診のみ



津市健康づくり推進懇話会 活動紹介

津市健康づくり推進懇話会(以下、懇話会)は、健康づくりに関する団体から推薦された22人の委員で構成しており、津市第2次健康づくり計画を健康づくり課職員と共に進めています。また、市民の皆さんが「こころ豊かに楽しく元気に暮らせるまち」を目指して協議やさまざまな活動を行っています。

懇話会では、赤ちゃんから高齢者まで、市民の

皆さんの生涯にわたる

健康づくりについて、広く意見を出し合い、健康づくりを効果的に進めていくために定期的に話し合いをしています。

昨年度から、第2次健康づくり計画の3つの重点的な取り組みに沿って、効果的な推進方法や具体的な取り組みについて4つのテーマを設定し、グループに分かれて意見交換や検討を行っています。



重点的な取り組み

- (1) 子どもが健やかで、こころ豊かに育つ人の輪を目指そう
- (2) 子どものころから生活リズムを整え、糖尿病等の生活習慣病予防に取り組もう
- (3) がんの予防と早期発見に努めよう



啓発活動用缶バッジ

テーマ1 子どもが健やかに育つ人の輪

このグループでは、子育てをしている皆さんが生き生きと元気に過ごせ、子どもが伸び伸びと育つ「人の輪」をつくるにはどのようなことが必要か、どのようなつながりを大切にすると良いのかを話し合っています。

テーマ3 生活習慣病等の予防—食生活

このグループでは、生活習慣病予防には、朝ごはんを食べるように生活リズムを整え、野菜をたっぷり取ることが大切と考え、簡単に作れる野菜レシピの紹介や薄味でもおいしく食べられる企画を進めています。

テーマ2 生活習慣病等の予防—運動

このグループでは、子どものころから、「体を動かす楽しさを知ろう」を目標に、子どもから高齢者まで楽しんで「運動する」ことの大切さを啓発していきたいと考え、10月の健康まつりでは、ラジオ体操や握力測定を実施し、運動の大切さを実感してもらいました。

テーマ4 がん予防—たばこ

このグループでは、受動喫煙の防止、禁煙の推進について検討しています。5月31日の世界禁煙デーには、受動喫煙を防ぐための啓発活動をしました。今後は市内公共施設の受動喫煙を防止するための考え方をまとめていきます。

このように懇話会では、計画策定により見えてきた課題をもとに、若い時から健康づくりをしてもらおうと、働き盛り世代や若い世代への情報発信に取り組んでいます。