

締切迫る!!

特定健康診査・がん検診!!

●東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会大会ボランティアの締切間近!

- ▶**応募資格** 2002年(平成14年)4月1日以前に生まれた方で、活動期間中に日本国籍または日本に滞在する在留資格を有する方
- ▶**活動期間** 大会期間前後及び大会期間中10日以上活動を基本とします
- ▶**活動時間** 1日8時間程度
- ▶**応募方法** 「東京2020公式ウェブサイト」から応募

応募に際しては、活動分野を①案内②競技③移動サポート④アテンド⑤運営サポート⑥ヘルスケア⑦テクノロジー⑧メディア⑨式典の中から希望を3つまでと、希望の都道府県を選択することができます。詳細は公式ウェブサイトをご確認ください。締切は、12月上旬まで(詳しい日時は決定次第、大会組織委員会が公表予定)です。

●都市ボランティアも募集中

県内では、競技会場を持つ横浜市と藤沢市が募集を行っています。詳細は、各市の都市ボランティア特設サイトをご確認ください。町内に分村が設置される



2020 応援団 **藤沢ビッグウェーブ**

るセーリング競技の競技会場である藤沢市の都市ボランティアについては、
<http://fj-games2020.jp/>まで。

☎政策課 ☎内線205

●**集団健診(検診)の予約枠が残りわずかです! 早めの申込みを!**

集団健診(検診)日程表

健診日	特定健診	がん	肝炎	前立腺	胃がんリスク	申込締切
1/27(日)	○	肺 大腸	○	○	○	12/12(水)
2/8(金)	○	胃 肺 大腸	○	○	○	12/17(月)
2/16(土)		大腸 乳 子宮頸				1/9(水)

※定員になり次第、申込みを締め切ります。

●**医療機関での健診(検診)は2月末まで実施しています!**

特定健康診査、肺・大腸がん検診は医療機関へ直接予約をしてください。乳・子宮頸がん検診は事前にスポーツ健康課までお問合せください。

後期高齢者健康診査

町内医療機関で2月末まで受診できます。医療機関へ直接予約してください。

☎特定健康診査・後期高齢者健康診査 町民課 ☎内線247
がん検診 スポーツ健康課 ☎内線308

健診結果が要受診や再検査の場合は、必ず医療機関に受診しましょう。健診の値だけでは分からない病気が隠れているかもしれません。

生活習慣病の場合、**身体に良いと思って摂取しているもの、無意識に口に入れていたもの、食べ方やタイミングなど、気付かないところに原因がある場合**もあります。原因がわからない場合は、管理栄養士や保健師など専門家の力を借りることをお勧めします。町では健診結果相談会のほか、個別の相談にも応じています。

☎スポーツ健康課 市野
☎内線310

生活習慣病の怖さは、痛みなどの**自覚症状が無いまま進行し、突然、心疾患や脳血管疾患を起こすこと**です。以前、50代の若さで脳出血を起こし、半身不随で仕事ができなくなってしまう方が「健診で血圧が高いと指摘されていたが症状が無いので放っていた。あのとき気を付けていれば…」と、後悔されていたのが忘れられません。

生活習慣病は予防することができます。気になる方は、ご相談ください。まだ健診を受けていない方は、ぜひ受けていただきたいです。

生活習慣病の特効薬

「30歳過ぎから体重が増えお腹が出て、40代から血圧が上がってきた」「なかなか体重が減らない」「何か特効薬がありませんか」と相談を受けることがあります。気持ちはとても分かりますが、「**生活習慣病は生活習慣で治す**」しかないのが現状です。内臓脂肪が蓄積し悪玉ホルモンが出て、血圧・血糖や脂質を上げるように指令が出るのが生活習慣病です。内臓脂肪(体重)が減れば検査値も改善するのが一般的です。

こんにちは

保健師です

生活習慣病を改善した方の話を聞くと、「頂き物の菓子などは、家にあると食べてしまうので近所の人に配る」など、原因に対する改善点が明確な方法ほど効果が出ています。また、励ましてくれる家族・仲間の存在や「なぜ健康になりたいか」の動機が強さなども関係しており、「孫が20歳になるまでは死ねない」など目標があると、取組みが長続きする傾向にあります。