●健康を支えるために

自分の健康は自分でつくり、みんなの健康はみんなでつくることが大切です。そのために、地域ぐるみでの健康づくり、ライフステージ（年代）に合わせた健康づくり、疾病予防を重視した健康づくりを進めていかなければなりません。

継続した運動、バランスの良い食事、十分な睡眠とストレス解消、飲酒と喫煙の抑制、歯の健康診断と治療、日ごろからの体調管理などを通じ、健康を維持しましょう。

●いつまでも健康でいるために

定期的な健康診断、がん検診の受診は健康を保つ秘訣の一つです。健康診断とがん検診を積極的に受診しましょう。11月には、**5がん検診スペシャルDAY**（5ページ）を実施します。

●健康づくりのサポート

町では、昨年から実施している「おあしす24健康おおいぞ」に加え、「母と子のおあしす」（19ページ）、「健診結果説明会」（4ページ）や「おあしす新聞」の発行などを実施しています。

健康でいるためには、一人ひとりの意識と行動が大切です。

今からでも遅くありません。自分のため、家族のために、行動しましょう。

Q **がん検診は年１回受けるのと２年に１回受けるのと効果に違いはあるのか。**

A 何の検診を受けるかによっても違いますが、胃がん、肺がん、大腸がんについては１年に１回検査を受けていれば進行具合が確認できます。乳がん、子宮がんについては、２年に１回の検査を受ければ確認できます。

がんは初期の段階で見つけることができれば、早く治すことが可能なので、検診はぜひ受けてください。

Q **現在実施している「おあしす 24 健康おおいぞ」の事業をさらに充実していく考えはありますか。**

A 昨年度実施した「おあしす 24 健康おおいぞ」には、2,000 人以上の方に参加していただきました。健診結果説明会、お宅 de おあしす（訪問指導）、母と子のおあしす、おあしす新聞の発行などを今年度から実施しています。

「あおみ」

卓話集会の会場で寄せられた質問とその回答の一部を紹介します。

Q **健康診断を受けたが、診断結果の見方が良くわからないので、これからどうしたら良いか分からない。**

A 健診結果説明会を開催します。健康診断の結果を説明会に持ってきてもらい、保健師や栄養士が健診結果の見方や医療機関の受診方法などの相談をお受けします。（詳しくは4ページをご覧ください。）

Q **高齢化率が徐々に増えているが、町はどのような対応をしていくのか。**

A 高齢者が増えても皆さんが健康でいれば、医療費も保険料も増加が抑えられます。元気な高齢者が増えるような事業を展開していきたいと考えています。

今回の卓話集会を終えて

今回の卓話集会は、「健康」をテーマに5月から9月にかけ実施し、507人の皆さんに参加いただき、皆さんとひざを交えた意見交換をすることができました。

皆さんは普段「健康」について改めて考えたことがありますか？今回の卓話集会は、「健康」について真剣に考えていただけるきっかけになったのではないでしょうか。

それぞれの年代に応じた健康づくりについて、真剣に考え、取り組んでいくことが、地域、町全体の健康につながります。そのため、今回の卓話集会では、保健師も同席して話し合いを行いました。

会場に来ることができなかった皆さんは、この記事をお読みいただき、ご自身の「健康」を見直すきっかけになっていただければと思います。

実際に会場でのご質問やご意見を受け、今年度の「おあしす24健康おおいぞ」や「がん検診」に皆さんのご意見を反映することができ、大変充実した卓話集会になりました。

◎問い合わせ
・政策課　☎内線206
・スポーツ健康課　☎内線310