

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

働く世代こそ健診を！

日々元気に働くためには、何と言っても体が資本です。働き盛りの今こそ健診を受けることが大切です。



特定健診を受け生活改善をしましょう

この健診は、保険証に記載された医療保険者が実施するメタボリックシンドロームおよびその予備軍の発見に着目した健診です。

田原市は、県内の他市町村と比べ、男女共に急性心筋梗塞で亡くなる方が多く、肥満の割合も高い状況です。特に働き盛りの40歳代から脂質異常症の方が多くなります。該当となつた方は、特定保健指導を受け、生活習慣を改善することが大切です。

働き盛りの世代に増えるがん

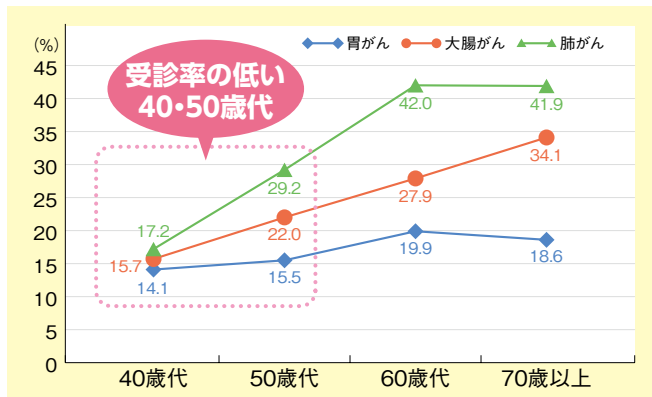
日本人の2人に1人はがんになる時代です。2015年にがんで亡くなった人は約37万人で、死亡総数の約3割を占めます。

また、がん患者の約3分の1が働く世代で、女性のがん患者数が男性を大きく上回っています。(30歳代でのがん罹患率は男性の約2.6倍)男性は50歳代からがんになる方が増加しています。



健診(検診)を1つ以上受診すると、たはら健康マイレージが30ポイントたまります。
ポイントをためる期間は2月28日(火)までです。

平成27年度 各種がん検診年代別受診率



若い世代で低いがん検診受診率
田原市のがん検診受診率は若い世代ほど低くなっています。がんは早期であれば治せる可能性は非常に高く、身体的負担や経済的負担、治療期間は一般的に少なくて済みます。早期の段階で見つけられるように、がん検診は定期的に行きましょう。

今年度の田原市のがん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診は1月末までです。職場などで受ける機会のない方で、田原市のがん検診の対象者となっている方は忘れずに受診しましょう。

お手軽3分 フィットネス100

おなかの横を伸ばして、上半身からスッキリしよう!

ストレッチをすることで、上半身や肩の緊張がほどけて爽快感を得られます。イスに座って簡単にできるストレッチでおなか周りをほぐしましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① イスに座り、大きく左右に足を開き、手のひらを正面に向けて、両腕を左右に伸ばす。
 - ② ①の状態から、左手を後頭部に付けて、息を吐きながら左のわき腹を伸ばす。
 - ③ ②の状態から、息を吐きながら左腕が真上に伸びるように体を横に倒してキープする。
- ※ 反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。