

# 今年度は健(検)診が変わります！！

「自覚症状がないから大丈夫」「面倒だから」と思って、健診を受けずにいると多くの病気は進行してしまいます。健康診査や各種がん検診を受け、病気の早期発見・予防、日々の健康管理に生かすことが大切です。

豊浦町では以下のように健診日・内容が変更となります。

## ① 夏の集団健診について

例年、7月に実施していましたが、9月に実施となります。また、健康診査、がん検診（胃・大腸・前立腺）、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス検査に加え、乳がん・子宮がん検診も同日実施します。

### 【集団健診のメリット】

一度に複数の種類の健診が受けられる！

集団健診は個別健診よりも料金が安く、お財布にも優しい！

女性は特に1日で全身の健康状態チェックができる！

## ② 乳がん検診の超音波検査（エコー）について ※ 11月29日（木）のみ

### 【従来】

マンモグラフィ（乳腺X線撮影）  
金額：1,600円

+

### ※ 40～49歳の女性で希望者のみ

実施人数 18名（午前10名・午後8名）  
今回は**超音波検査（エコー）**も追加で、実施できます。  
金額：1,600円

計 3,200円

乳がんを最も発症しやすい年代は40代です。乳腺の密度が高い40代は、マンモグラフィだけでは検診精度が低くなるという課題があります。超音波検査は数ミリの手に触れないしこりを見つけだし、マンモグラフィと組み合わせることでより精密に検査を行います。

また、超音波検査は個別検診では町の助成がないため病院では受けられず、病院で受ける場合4,000円程度かかります。ぜひ、この機会に受診することをおすすめします。

※ 40～49歳以外の女性でも乳がん検診の受診は可能です。その場合、マンモグラフィのみの検診となります。



厚労省では一口に30回噛む「噛ミング30」を推奨!!

## 管理栄養士のちょっと気になる



### 『栄養じぼれ話』

◎ 早食いは肥満のはじまり

1回の食事にかける時間はどのくらいでしょうか。忙しさから、5分ほどでパパッと食べてしまっていないませんか？

肥満度が高い人ほど、食べる速さが速い人の割合が高いことが厚生労働省の調査で分かっています。食事時間が短い「早食い」は、身体が満腹感を得る前に、たくさん量の食事をしてしまい肥満につながると考えられています。

では、ゆっくり食べると身体にどのような変化が起こるのでしょうか。

食後に身体があついと感じることはありませんか。これは、食事の消化・吸収などによってエネルギーを消費し、身体が熱を作り出した状態です。ゆっくりと食事をすることで、このエネルギー消費が増加するほか、少量でも満腹感を得ることができます。

ゆっくり食事をすると、食べ過ぎを防ぎ、エネルギー消費量を増やすことにつながります。

いつも急いで食事をしている方は、たまには30分ほどかけ、ゆっくりと食事を楽しんでみませんか？

（管理栄養士 大山ちひろ）