



健康ひとロメモ

基本健診 がん検診を 受けに行こう！

皆さんの身体は、日々が
んばって活動しています。
そんな身体の状態をチェッ
クするのが健診の役割。特
に、がんや生活習慣病は
自覚症状がない場合が多
く、気づいたときには病氣
がかなり進行していた、と
いうことが多いです。「自
分では気付きにくい」不調
のサインを健診で読みと
る。これが、病気の早期発
見には大切なことなのです。
「具合の悪いところがない
から…」受けに行くのが
面倒だから…」と考えず、
より健康的で充実した生

活を送れるように、年1回は必ず
健診を受けるようにしましょう。
甲賀市では、病気の予防と早期
発見のために、様々な健診（検診）
を実施しています。健診（検診）は
年齢によって受けられるものが決まっ
ています。また、事前に申込が必要
なものがあります。詳しくは、ご家
庭にお持ちの「健診（検診）カレンダー」
をご覧ください。この機会に、1年
間の健診計画を立ててみましょう！
*「健診（検診）カレンダー」は、甲賀
市ホームページにも掲載しています。

【問い合わせ】健康推進課
☎ 65-0703
FAX 63-4591

7月1日から31日の1か月間 「愛の血液助け合い運動」を 実施します。

安全な血液確保・安定した血液供給のためにさらに多
くの皆さんの協力を必要としています。献血未経験の方は
もちろん、既にご協力いただいている方についても、もう1
回多く「プラス1献血」にご協力ください。

市が実施する献血の日程は、お知らせこうかに掲載して
いますので、ご覧ください。なお、6月1日から、厚生労働省
における変異型クロイツフェルト・ヤコブ病対策により、昭

和55年から平成8年までの間
に英国に1泊以上滞在した
方の献血を当分の間中止す
ることが決まりました。

詳しくは、健康推進課また
は各保健センターまでお問い
合わせください。



「ちーたん」

（滋賀県献血マスコットキャラクター）

健康推進員だより

あなたの食生活は 大丈夫ですか？

ヘルスサポーターという言葉は
耳にされたことがあるでしょうか。
今回はヘルスサポーターについ
て紹介します。

ある講習会の様子を紹介し
ます。生活習慣病を予防するこ
との大切さを健康推進員の手
作りによる媒体を使い、わかり
やすく楽しい劇でみんなに訴え
ています。

また調理実習では、エプロン
をつけて頑張る壮年男性の姿。
できあがりには？「ちよつと薄味
かな」との会話。「塩分は1日
10グラム以下です」と推進員の
声。テーマは「減塩と肥満」。自
分の適性体重を知るために
BMIで肥満チェック、体脂肪測
定。

「今後の自分の目標と改善点」
のグループワークで活発な意見
に本日の講習の目的は達成で
きたかな？各自、自分の目標を
掲げて終了となります。講習会
終了後は自らが実践者となり、

地域で健康についてサポートで
きたらこれで立派なヘルスサポ
ーターです。少しはヘルスサポ
ーターのイメージがついたでし
ょうか？興味をもたれた方はお
近くの健康推進員にご相談く
ださい。

健康推進連絡協議会では、ヘ
ルスサポーター21事業、男性・
ヘルスサポーター育成事業、男性・
高齢者の自立のための食生活
講座、ヘルスサポーター修了者
のつどいなどを各地域で行って
いますので、一人でも多くの参加
をおまちしています。