

## 「自分だけは大丈夫」と 思っていないですか？



受けよう、がん検診・特定健診

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎) 8259

日本人の2人に1人が  
がんになる時代です

日本人の死因は  
半数以上が生活習慣病です

### がん検診

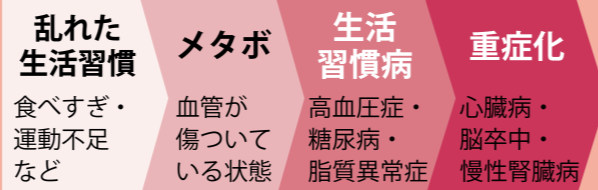
現在、がんは日本人の死亡原因の第1位です。がん検診は、早期のがんを発見して適切な治療を行い、がんによる死亡を防ぐためのものです。自覚症状がなくても年に一度はがん検診を受診し、健康状態を確認することが重要です。定期的に受診しましょう。  
※検診結果が「要精密検査」になったら、必ず医師と相談し詳しい検査を受けてください

#### がん検診の種類

- 胃がん
- 肺がん
- 乳がん
- 大腸がん
- 子宮がん

### 特定健診 対象：40歳以上

生活習慣病は、食べすぎや運動不足などの乱れた生活習慣が原因となって発症する、がんや心疾患、脳血管疾患といったさまざまな病気のことを言います。  
特定健診は、生活習慣病の前段階の状態であるメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診で、生活習慣病のリスクを早期に発見し重症化を防ぐためのものです。メタボは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・脂質異常・高血圧の3つのうち2つ以上を併せ持つ状態です。



総社市では、がん検診と総社市国民健康保険加入者が対象の国保特定健診を行っています。いずれも、集団健診と医療機関での健診があります。対象年齢や金額、予約については健康医療課健康増進係へお問い合わせください。市ホームページからも確認できます。



市ホームページ

## 11月は糖尿病予防月間 生活習慣病の一つ 糖尿病を予防しよう

### 糖尿病とは？

血糖値が高い状態が続くことです。放っておくと全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病初期にはほとんど自覚症状がないため、健診の受診で早期発見することが大切です。自分の血糖値が分からない人は、ぜひ健診を受診してください。

### 糖尿病啓発イベント ブルーライトアップのお知らせ

11月14日(日)の世界糖尿病デーに合わせ、備中国分寺五重塔をブルーにライトアップします。  
日時 11月8日(月)から14日まで、いずれも午後6時から10時まで  
場所 備中国分寺

## 児童虐待防止推進月間



社会で子どもを健やかに育みましょう

11月は児童虐待防止推進月間です。児童虐待に関する相談件数は、全国的に年々増加しています。昨年度、総社市に寄せられた相談件数は135件でした。

次のような子どもや保護者の様子は、虐待のサインかもしれません。

- ▼いつも泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ▼子どもの体に不自然な傷や打撲の痕がある
- ▼子どもの衣服や体がいつも汚れている
- ▼小さい子どもを家に置いたまま外出している
- ▼保護者が子育てに関して拒否的で無関心

虐待はどこの家庭にも起こり得ることです。地域での見守り・連絡・相談が子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援する第一歩になります。社会全体で子どもを育てていくようにしましょう。

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎) 8268



### チュッピー子育て ほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



問い合わせ こども課  
子育て支援係 (☎) 8268

### 学校給食 おすすめレシピ

#### サケのバルサミソースかけ



#### ●材料 (4人分)

- サケ…4切れ ●片栗粉…大さじ3
- 揚げ油…適量
- 調味料…バルサミコ酢=大さじ1  
しょうゆ=大さじ1 水=大さじ1  
砂糖=小さじ1と2分の1  
酢=小さじ1

#### ●作り方

- ①サケを一口サイズに切り、片栗粉を付けて、170℃に熱した油で揚げる。
- ②小鍋に調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③①に②のソースをかける。

●その他の献立 パン、牛乳、ミネストローネ、コールスロー