

私は教師を退職するまでは、健康についてあまり考えたことがありませんでした。市で行っている総合検診は、夫婦で毎年受けていますが、その外にも毎月市立病院



兵道 啓次郎さん (田原)

で検査を受けるようにしています。自分の体の状態を知らなければ適切な対応はできないわけです。だから自分で観察したり、自覚症状がなくても定期検診などを受けることは、基本的な健康法だと思います。よく、体を動かすことは健康に良いといえます。「ウォーキング」もそのひとつで私もよく歩いています。今、百坪ぐらいの家庭菜園を持ち毎日午前中二時間ぐらい畑を耕し、野菜を作ること健康

管理をしています。果たしてこれが健康法といえるかわかりません。ただ、自然と全身を動かすことができるので、実益を兼ね備えたこの方法もひとつの健康法だと思っています。また、健康を維持するには、精神的な部分が不安定ではだめだと思っています。そのために私は、生きがいを見つけることが大事だと思いい「写経」を一日三枚書き、十年で一万枚書き上げ、お寺に納経しました。今は、次の一万枚を目標に写経を続けています。

総合検診を受診された方に、 うかがいました。 お話を

総合検診は続けて六回受けています。若いころに(二十二歳)結婚を思い、子どもが大学を卒業した後は更年期障害になったりしたため、健康には特に気をつけています。



大本 信子さん (中央)

昨年は、主人が検診で異常が見つかった白内障の手術をし、今は生活するのに何の影響もなく、改めて検診のありがたさがわかりました。数年前に、知り合いが総合検診を受け、異常が発見されたにもかかわらず精密検査を受けずに、三カ月後にはとうとう亡くなってしまいました。せっかく検診を受けても精密検査を受けなければ、早期に見ても意味がありません。保健婦さんに聞くとそういった方が何人も

いるということです。異常が見つかった方は、すぐに精密検査を受けるように心がけなければいけないと思います。最近私は、市で行っている「健康を考える会」に参加しています。自分の健康は自分で考え、管理するものだと思いますが、ありがたいことに保健婦さんが、私たちの健康管理にまで手をさしのべてくれるのです。このことに感動した私は、市で開催する健康に関する行事には、なるべく参加するようにしています。

人間ドックのごあんない

市では、年間をととして人間ドック(花の実年検診)を実施しています。人間ドックでは基本検診、がん検診などの総合的な検診を行います。

検診内容

- 1) 基本検診(診察、身体測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査)
- 2) がん検診(胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診、肝臓がん検診、女性のみ:乳がん検診、子宮がん検診)

検診会場 都留市立病院 (子宮がん検診は磯部医院)

検診日時 毎週水曜日・金曜日午前8時30分～(午前中で終了)

対象 昭和39年3月31日以前に生まれた方(今年度で35歳以上になる方)

定員 各検診日3名まで。費用

先着順で定員になり次第締め切ります。

	自己負担金	総費用
男性	7,200円	35,724円
女性	9,600円	45,156円

申込・問合先

保健環境課
健康管理係

女性は乳がん・子宮がん検診を含む

料金はどのくらいかかるの？

