



胃がんバリウム検査の注意事項について

- 嘔下状態や服薬内容等によっては受診できない場合があります。
- 過去にピロリ菌の検査を受けたことがない方には、**胃リスク検査**をお勧めすることがあります。

また、過去に誤嚥が起きたり、体位保持が難しい方には、安全を考慮し**病院での受診**を推奨します。（詳細は、**申込み後に送付**する問診票に同封します。必ずお読みください。）



★新富町は、町民の健康づくりのための計画（令和6年度～令和17年度）を策定しています。下記の具体的な**健康行動のポイント**を参考にしながら、健康増進のために取り組んでみましょう！

ライフステージ別 健康づくりのポイント

8つの分野	年齢別の特徴	妊娠出産期・乳幼児期 0歳～4歳	学童期 5歳～14歳	青年期 15歳～24歳	壮年期 25歳～44歳	中年期 45歳～64歳	前期高齢期 65歳～74歳	後期高齢期 75歳以上
食育食習慣		●薄味で食材本来の味を身につける ●カルシウム・鉄分・葉酸の積極的な摂取 ●早寝、早起き、朝ごはんの習慣の定着	●食事の準備、片付けを積極的に行う ●家族そろって食事をとる	●1日3食、野菜・くだもの積極的な摂取 	●主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い栄養摂取 ●脂質・塩分の過剰摂取をしない ●無理なダイエットをしない	●生活習慣の乱れによる病気や、ストレスによるうつ病発症リスクが高まる ●地産地消をこころがける 	●身体機能が徐々に低下 ●高齢期の疾病や自分の健康を考えることが必要 ●低栄養に気を付ける ●良質なたんぱく質を摂取し、適正体重を維持 	●介護が必要になるケースが増加 ●地域と福祉の専門機関の支援が必要
身体活動		●親子のスキンシップを通して楽しく運動する 	●運動の大切さの理解 ●自分に合った体力づくりの実践	●運動の機会に積極的に参加し運動習慣を身につける 	●アプリ等を活用し体重や歩数の記録をとる ●適正体重の維持 ●普段から歩く習慣を取り入れる	●睡眠による休養をとる 	●積極的に外出する ●一般介護予防教室への参加	●適度な運動で筋力を保つ ●段差解消などの環境整備
こころ		●親子のスキンシップをとる ●一人を抱えず、まず相談 ●日々の声かけで親子の絆を深める	●親子のスキンシップをとる ●一人で抱えず、まず相談 ●何でも相談できる親子関係を築く	●ストレス発散の場を見つける ●学業・仕事以外に趣味の活動に積極的に参加する	●自分に合ったストレス解消法を知って実践する 	●趣味や生きがいをもつ 		
たばこ		●受動喫煙の危険性を学ぶ ●胎児への喫煙の影響を知る ●妊婦・子どもの前では禁煙 ●妊活中・妊娠中・授乳中は禁煙	●受動喫煙防止に取り組む ●たばこに手を出さないよう見守る	●20歳までは絶対に喫煙しない ●周りに勧めない	●喫煙について正しい選択をする ●妊娠中は禁煙	●医療機関・専門機関で禁煙に取り組む		
アルコール		●アルコールの胎児の成長への影響を知る ●妊活中・妊娠中・授乳中は禁酒	●お酒に手を出さないよう見守る 	●アルコールの知識を習得する ●20歳になったらお酒は適正飲酒量内で楽しむ ●妊娠中は禁酒	●休肝日を設ける 			
歯と口		●つわりがおさまる妊娠中期に必要な歯科治療は完了する ●親の仕上げ磨きの実践 ●定期的なフッ素塗布 ●1歳半頃からかかりつけ歯科医での定期検診受診	●かかりつけ歯科医を持つ ●正しい歯みがき習慣を身につける 	●フロスや歯間ブラシも活用し自己管理能力を高める ●定期的な歯科受診	●歯の喪失を防ぐ 	●よく噛んで食べるよう努める ●口の体操で口腔機能を維持 	●よく噛んで食べるよう努める ●口の体操で口腔機能を維持 	●よく噛んで食べるよう努める ●口の体操で口腔機能を維持
予防と早期発見		●定期的な健診で心身の発達状態を確認 ●計画的な予防接種 ●健康教育・健康相談を受ける	●年1回は学校での健康診断・歯科検診を受診 	●年1回は学校や職場での 	●健診結果による健康指導を受け、生活習慣を見直す ●定期的ながん検診受診で、早期発見・早期治療に取り組む	●健康診断結果 	●年1回は健診受診 ●かかりつけ医・薬局をもつ	●年1回は健診受診 ●かかりつけ医・薬局をもつ
地域		●子育て支援センター等の積極的な利用	●子ども会や学校のレクリエーションへの積極的な参加	●積極的な挨拶をこころがける	●地区行事への積極的な参加	●家族・仲間との活動に参加	●経験と知識を活かし、地域活動に取り組む	●経験と知識を活かし、地域活動に取り組む

ライフステージごとに健康についての課題も変わるので、自分に合った**予防対策**をしましょう！

おとみちゃん

8020