

口腔がん検診

なかなか治らない口内炎や舌炎、それは「お口のがん」かもしれません。口腔がんの発生要因は、タバコやアルコール、虫歯や合わない入れ歯による慢性刺激などが挙げられます。口腔がんは早期発見できれば、お口の機能を維持したまま治療し、良好な予後が期待できます。

この機会に是非、口腔がん検診を受けてみませんか。検診医は、口腔外科専門医が行います。

■日時／3月15日（日）9時～12時受付

■会場／岩瀬福祉センター2階

■対象／市内在住で40歳以上の方

■定員／20名（先着順）

■費用／500円

■申込方法／健康推進課に電話（☎ 0296 - 75 - 3159 直通）

■申込期間／2月9日（月）8時30分～定員に達し次第受付終了

■その他／詳細は、申し込みをされた方に後日通知します。

●各種相談（要予約）

こころの健康相談（精神科医による個別相談・1人30分程度）

日時 3月19日（木）①14時～ ②14時45分～

会場 岩瀬福祉センター

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）

日時 3月12日（木）①10時～ ②11時～

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 3月6日（金）、13日（金）10時～11時30分

会場 乳幼児相談…こども家庭センターさくらっこ
上記以外…岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

| 診療日 | 医療機関名 | 住所 | 連絡先 |
|----------|-----------|------------|--------------------|
| 3月1日（日） | 阿部田医院 | 真壁町亀熊123-1 | ☎ 0296 - 55 - 0305 |
| 3月8日（日） | 鍋木クリニック | 加茂部4-1 | ☎ 0296 - 76 - 3131 |
| 3月15日（日） | 吉原医院 | 明日香2-31 | ☎ 0296 - 75 - 1177 |
| 3月20日（金） | けんせいクリニック | 岩瀬207-1 | ☎ 0296 - 71 - 8111 |
| 3月22日（日） | 延島クリニック | 東飯田658 | ☎ 0296 - 58 - 5058 |
| 3月29日（日） | 大和クリニック | 大国玉2513-12 | ☎ 0296 - 58 - 7788 |

【お詫びと訂正】

本紙2026年1月1日号（No.487）10ページ掲載の「休日当番医」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●2月11日（水） 仁保内科医院 誤 真壁町飯塚425 正 真壁町真壁425

生活習慣病とは
生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙や飲酒、ストレスなどの生活習慣が発症・進行に関与する病気の総称です。代表的なものとして、がんや心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血など）、糖尿病、高血圧症などの病気が含まれます。

運動不足の状態では、消費エネルギーが少ないために肥満、特に内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満になりやすく、脂質異常症や高血圧、糖尿病などのリスクが高まります。

さらに内臓脂肪型肥満にこれらの生活習慣病が重なる「メタボリックシンドローム」になると、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患など重大な後遺症を残したり、死に至る可能性がある病気になるります。

＋10から始めよう
厚生労働省は、運動不足の人に「＋10（プラステン）」を推奨しています。「＋10」によって、死亡リスク2.8%、生活習慣病発症を3.6%、認知症の発症を8.8%低下させることができると考えられています。

また、「＋10」を1年間継続すると、1～2kgの減量効果が見込めます。まずは座りっぱなしは避け、18歳～64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分を目標に体を動かす時間を増やしていきましょう。



定期的健康診断を
生活習慣病の多くは、発病しても進行するまで自覚症状がほとんど現れません。そのため、生活習慣病の早期発見・治療には健康診断は欠かせません。自覚症状が無いからと先送りせず、健康診断を受けて自分の健康状態を把握しましょう。

生活習慣病は、生活習慣次第で防げる病気と言われています。運動の他にも栄養バランスや喫煙・飲酒、睡眠などの生活習慣を意識して、生活習慣病の予防に努めていきましょう。

外で
目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。

仕事場で
エレベーターではなく、階段を使う。
時々立ち上がって、体を動かす。

自宅で
散歩で歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。
週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。

陸・海・空・宇宙のテーマパーク

ユメノバ

宿泊、バーベキュー

下館ゴルフ倶楽部

1/28(水)から陶芸の匠東西展

廣澤美術館

自然・健康・文化の郷(まち) ザ・ヒロサワ・シティ
TEL0296-45-5601(観光部)

安心
ご家族が安心して
お見送りできるよう

心頼
心から
信頼いただき

真心
まごころ込めた
おもてなし

完全
個別火葬

供養堂見学
事前相談受付
無料

安心の
見積提示

24時間365日
電話受付
— 営業時間 —
8:30～17:30

北つくば農協葬祭のペットセレモニー

kokoro
こころ

ペットがなくなった!
どうしたらいいの?

ご家族が安心して
お見送りできるよう
お手伝いさせていただきます
まずはお電話ください。
丁寧に分かりやすくご説明いたします。

☎ 0120-456-556

お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市
その他の地域の方はご相談ください。