

受診率が半分の中、病気が見つかった方、治療中なのにまだ改善がみられない方があります。健診結果や保健指導を健康管理の手段にしてもらいたい」と、病気の早期発見と生活習慣病予防のため特定健診の大切さや受診の拡大を呼びかけました。

『あなたの健康は本物？その生活習慣で大丈夫？』をテーマとしたシンポジウムでは、下記で紹介している特定保健指導を受けて改善に取り組んだ市民や専門家などが登壇。それぞれの立場で健康について語りました。

マルチな才能を発揮し、芸能界で活躍する山田邦子さんは、明るく陽気に舞台上で、『大丈夫だよ、がんばろう！』の演題で講演。テレビ番組収録中に乳がんの自己診断の仕方を教わってしこりを発見し、病院を受診して手術するまでの体験や、不安との闘いなど貴重な経験談を話しながら、明るさや元気を届けました。

会場の参加者は「健診に行くことが健康への第一歩だと改めて思った」「生の体験談を聞いて、自分も頑張りたいと思った」「定期健診の大事さを痛感した」など、健康への意識を高めていました。

## シンポジウム『あなたの健康は本物？』 シンポジストとコーディネーターのトークを

健康はすべての基本で、私は健康を意識しています。本人は大丈夫と思っている、予防するために健診は大切。食事のコントロールもそうです。健康な自分をつくり、まちづくりに力添えをしていただきたい。あの時健診に行っとけばと思わないために、ぜひ行ってほしく、自分の健康チェックをして、自分の体のことを知っていただきたいと思います。



横尾俊彦 市長

市では2,000の方が健診を受診して、特定保健指導の該当者が全体の12%(240人)ですが、忙しいを理由に半数しか指導を受けておられないのが実態です。指導を受けた人で、体重やおなか周りがダウンした方が4割。血液検査の結果が良くなった方はほとんどです。ちょっとした生活習慣の改善だけで、身体の変化は現れます。健診を受ける、結果を知る、ちょっと生活習慣を変えてみようかと取り組むことが大事です。今後も健診を受けてもらうため、広報活動を強化し、地道に健診の大切さをPRしていきます。未受診者へも電話や訪問して、みなさんの健康を一番に私たちは願っています。



田中小百合 職員  
(多久市保健師)

病気や体調の変調には臆病であるべきです。ホームドクターをもち、仲良く何でも話せる関係を築いてください。さらに成果を伸ばすためには、自分が本気にならないといけません。意識付けから行動に移して行ってほしいと思います。



コーディネーター  
寺崎 宗俊さん  
(佐賀新聞社客員  
論説委員)



健康番組出演がきっかけで2007年に乳がんを患っていることを公表。全国各地を講演し、その体験から早期検診を呼びかけている山田邦子さん。多久市でもためになる話をユーモアたっぷりに講演。

## 早期発見、早期治療で先手先手!!

病気になったことがなく、初めての病気ががんでした。日本はがん大国で、がんは2人に1人がかかり、乳がんは16人に1人がかかると言われているので、あまり怖がってもいけません。早く見つけて早く治療すれば、死なないという時代に来ているから、先手先手に回りましょう。検診に行くことを心掛け、みんなに上げることが大事で、私はがんが分かった時、公表してみんなにいっぱい励ましをもらったし、たくさんの仲間ができました。助けてもらった命だから、がんになって生きのびて命びるいをしたわけだから、こうやって全国をまわって講演しています。

がんは面倒くさい、これで終わりという日はなかなか来ません。手術も大成功と言われ、4年経っても今日私はホルモン剤を飲んでます。こんな明るい私でも、咳がでると転移したのでは？がん再発ではと、恐怖が今日もあり、泣いたりもします。でも、泣いてもいい、泣くというのは生きているから。明日笑えればいいなあと考えています。今日悩んでいる人、大丈夫頑張りましょう。

講演内容を抜粋、一部をまとめました。



辻由加里さん  
(多久高1年)

健康な  
体で社会に  
貢献だ



通信せず健診受けて健康に

松瀬 勝朗さん (納所小6年)

健康の二文字で茶の間 笑みあふれ

田中 郁子さん (南多久町)

健康は自分の力で守るもの

麻田 薫さん (北部小6年)

健診で聞く耳をもって命延び

吉野 公子さん (多久町)

もやもやも検診を受け五月晴れ

大谷 和子さん (北多久町)

今こそ聞こう自分の体のSOS

古川 千帆さん (多久高1年)

骨折れて煮干を振ってももう選い

力武 直矢さん (多久高1年)

手選れになるその前に健診を

山下 里奈さん (多久高2年)

健康は小さな努力の積み重ね

安住 友博さん (多久高2年)

### ■ 問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎ 75-13355

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159