

多久市健康プラン & 多久市食育プラン
すくすく

重点目標！

みんなでとりくみましょう!!

早寝 早起き 朝ごはん！



両手いっぱいの野菜を食べよう！



タバコの害をなくそう！

5月	日	6月	月	火	水	木	金	土
		28 在宅当番医	29 健康相談日	30	31	1	2	3
		4 在宅当番医	5 健康相談日	6	7	8	9	10
			1歳半児・2歳半児健診 					

● 今年度、21歳、41歳になられる女性のあなたにお得な情報です！

● 無料で検診が受けられるクーポン券があります ●

<受診の流れ>

女性特有のがんである「子宮頸がん」「乳がん」は、早期に発見することで、適切な治療ができる“がん”です。対象となられた人にはクーポン券と、がんについての正しい健康意識の普及のために検診手帳を配布します。この機会に、がん検診を受けましょう。

✓ 5月下旬に、21歳(H8.4.2～H9.4.1に生まれた人)には子宮頸がん検診、41歳(S51.4.2～S52.4.1に生まれた人)には乳がん検診のクーポン券等が自宅に届きます

①集団検診(公民館や保健センターでのバス検診) ②個別検診

(①か②を選びます)

小城・多久の近くの医療機関のみでなく、子宮頸がん検診は県内の登録医療機関ではどこでも受診ができるようになりました。

①集団検診を選んだ人
健康増進課(☎75-3355)へ申し込む

②個別検診を選んだ人
自分が希望する病院に予約

市から検診日まえに案内通知がきます

検診日には、クーポン券、保険証を持って受診しましょう

検診結果は、約1か月後に自宅に郵送されます

約1か月後に自宅に郵送、または医療機関での受け取り

5月31日㈬は、世界禁煙デー(5/31～6/6は禁煙週間)

● 喫煙は、腎臓を傷める危険因子です ●

たばこは、がん、循環器病など生活習慣病など健康に悪影響を与えますが、腎臓もその標的となります。

タバコの煙には200種類以上の有害物質(ニコチン、一酸化炭素、タールなど)が入っており、それらは血圧の上昇などを招き、最終的に動脈硬化を促進してしまいます。その結果、腎臓の障害も進めてしまい、慢性腎臓病(CKD)の進行を進めてしまうことになってしまいます。

