



加藤内科 広報新聞

2月号



令和6年度の健康診査を受診しましょう！！

令和6年度の健康診査の受診期間は令和6年4月1日～令和7年3月31日までですので、お早めに受診しましょう。

- ・堺市国民健康保険 特定健康診査
- ・後期高齢者医療健康診査
- ・特定健康診査（被用者保険・他国保 等）

受診の際は、**受診券（堺市国保の方は受診票も）**を必ずご持参ください。

受診券がない場合、健康診査を受診することができません。

紛失された場合は、ご自身が加入されている保険組合にご相談下さい、



堺市がん検診を受診しましょう！！

定期的ながん検診で、早期発見・早期治療を！

現在、わが国は長寿社会を迎え、平均寿命は世界の中でも長くなっております。

その一方で、がんによる死亡者数は37万人を超え、

他の疾病を大きく引き離しています。

胃・肺・大腸・子宮（頸）・乳がんについては、それぞれ特定の方法で

検診を受診することによって、早期のがんが発見され、

がんで死亡する確率が減少することが明らかになっています。

胃・子宮（頸）・乳がん検診は2年に1回、肺・大腸がん検診は

1年に1回継続して受ける事が大切です。

早期発見のため、堺市で実施している検診を受診され、

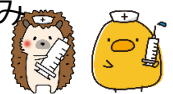
自らの健康状態の確認にお役立てください。



加藤内科で行っているがん検診

堺市在住の方に限り（令和6年度 自己負担なし）

- | | | |
|---------------|----------------|---------|
| ・胃がん検診（内視鏡検査） | 50歳以上の偶数年齢の方 | 1回/2年 |
| ・胃がんリスク健診 | 35歳～49歳の方 | 一生に1回のみ |
| ・肺がん検診 | 40歳以上の方 | 毎年 |
| ・大腸がん検診 | 40歳以上の方 | 毎年 |
| ・前立腺がん検診 | 50歳～69歳の偶数年齢の方 | 1回/2年 |



（※前立腺がん検診は、胃・肺・大腸がん検診、または堺市国民健康保険特定健康診査と同時実施）

★ご希望の方はお気軽にスタッフまでお声がけ下さい。



冬に起こる体調不良「冬バテ」について

「冬バテ」は、寒さによる血管の収縮・多忙によるストレスなどで交感神経が優位に働いてしまうことで、常に緊張状態で心身が休まらないため体調不良を引き起こします。

★冬バテの症状チェック



- 体がだるい
- 気分が落ち込み、物事を楽しめない
- すぐにイライラしてしまう
- 睡眠を取っても疲労感が抜けない
- 寝つき・寝起きが悪く、眠りも浅い
- 頭痛や肩こり、筋肉がこわばる
- 食欲不振・胃腸のトラブル
- 風邪やインフルエンザなどにかかりやすい
- 温度差が激しい環境で生活している

「冬バテ」の大きな原因は、寒暖差だといわれています。冬は夏に比べて昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温の変化で自律神経が乱れ体調を崩してしまいます。また、正月特有の気ぜわしさを神経が張りつめた状態が続き、年末年始の長期休みで乱れた生活リズムを取り戻すことができない。といったことも免疫力低下につながり「冬バテ」を引き起こす原因になります。

★「冬バテ」に効果的な5つの改善方法

- ①体を温める・冷やさない 冬バテ対策として、最も大切なのが体を温めることです。
- ②適度な運動を心がける
あまりハードな運動をする必要はありませんが、軽く汗ばむ程度に体を動かすことは大切です。
- ③バランスの整った食事をする
日頃から栄養バランスに気をつけ、規則正しい食生活を送るようにしましょう。
- ④生活リズムを規則正しくする ...
特に睡眠の役割は大きく、早寝早起きをすることで体の調子を整えることができます。
- ⑤症状がひどい時は病院へ
もしも長期間にわたって不調が改善されないなら、病院で医師の診察を受けることをおすすめします。

