



## 自分の健康は自分で守る！ ここは町の保健室



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は、さいたま市西区にある『アサヒ薬局』を取材してきました。店内には薬局長さん自ら手作りの健康づくりを木に例えた大きなタペストリー。

生活習慣が健康管理に大切であることが分かりやすく表現されています。

一人暮らしのお年寄りも増える中、健康相談の専門家がいる薬局にふらりと立ち寄り、雑談や健康相談をしてほしいという“町の保健室”の役割も担っています。



この薬局の局長さんの似顔絵。  
お話しするだけでパワーがもらえますよ。



手作りのタペストリー。



在宅訪問も行っています。  
一週間分の薬をウォールポケットに用意してくれます。



血圧や筋肉量を測る機械もあります。  
自分の体に関心を持つことって大切ですよ。

### 薬局長さんに聞きました

Q 『アサヒ薬局』の歴史は？

A 昭和47年に創設し、今年で46年目です。

Q 健康づくりに大切なことは？

A 100点満点ではなく、80点を目指すくらいがちょうどいい。80点取れたら、万々歳です！  
快眠・快便・快食・快笑(かいしょう)。  
笑うことって大切ですよ。

### この薬局の心温まるストーリーとは？

- ・ 薬局長さんの旦那様が亡くなり、薬局長さんがとても落ち込んで炊事もできなかった時、お客さんがおかずを作って持ってきてくれました。とてもありがたかったです。
- ・ 周辺に畑も多く、お客さんが農産物の差し入れをしてくれます。

#### ▶ 問い合わせ

(アサヒ薬局 薬剤師：軽部 鈴代)

さいたま市西区内野本郷696-48

TEL・FAX 048-623-0152

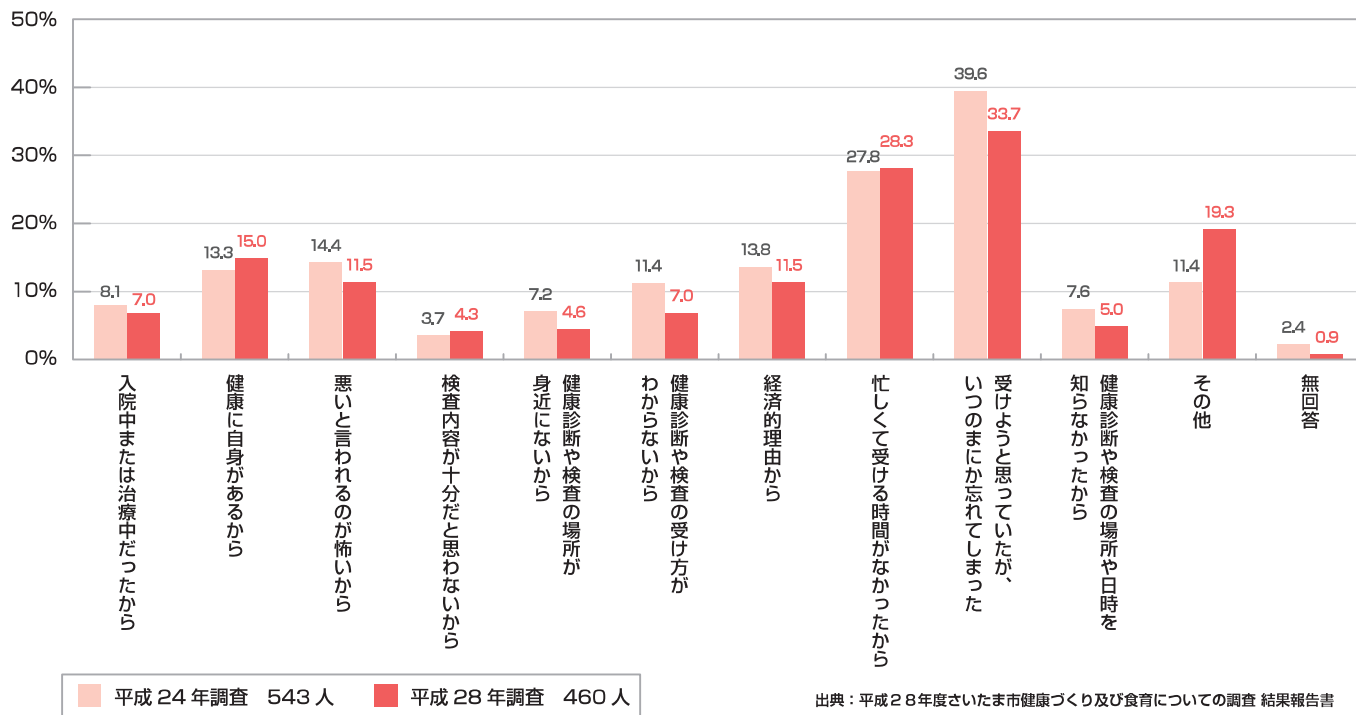


## 理由は意外なところに!?

# さいたま市民が健康診断やがん検診を受けていない理由

毎年の健康診断やがん検診は、健康チェックの大切な機会です。さいたま市民の健康診断の受診率は94%、(胃、肺・結核、大腸、乳、子宮)がん検診の受診率は40%~60%と上昇傾向にあります。そんな中、受診しなかった市民の皆さんにその理由を聞いてみました。

【図 健康診断やがん検診を受けていない理由(複数回答)(経年比較)】



「受けようと思っていたのに・・・忘れちゃった。」が第1位なのです。

それを防ぐために、ご自分の誕生日付近や、家族と一緒に検査を受けるなどの工夫もおすすめです。また、検診等の予約受付の終了間際になると予約が集中し、希望する日に予約がとりにくくなるため、早めの予約がポイントです。

がん検診による早期発見も大切ですが、日常生活の中でがんを予防するためのポイントがあります。

## がんを防ぐための新12か条

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

この新12か条は旧12か条を改定し、日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

まずは、できそうなことから始めましょう！

<サポーター通信発行事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4  
TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、750部作成し1部あたりの印刷経費は52円です。