



小牧地区のみなさま～！  
令和3年度の保健連絡員の  
活動についてお知らせです～！！



# 皆さん、最近自分の健康について意識したことありますか・・・？

小牧地区は今年「がん死亡撲滅モデル地区」に指定されたため

① 昨年の自分の「健康」について思い出し

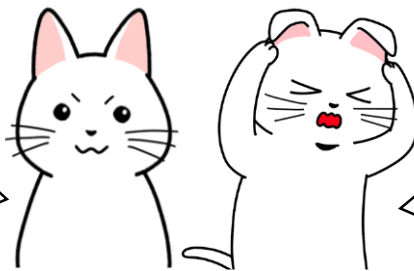
新型コロナが流行して、マスクや手洗い・うがい・検温といった行動の変化があった。でも、健康でいるために行動を変化することって難しい！



② がん検診を受ける／受けない理由をお互い出し合い

## 受ける派

早期発見、早期治療ができる！  
自分のためにも家族のためにもなる！



## 受けない派

がん検診の大切さは分かっている！  
だけど、怖かったり、時間がなくて、受けられない！

③ 「がん死亡」を予防するためにできることを考えました。

検診の大切さや、実体験を伝える

若い世代に健康や検診についての情報を伝えたり、市のSNSを紹介する

身近な人や気になる人に声をかける



家族や身近な人で、生活習慣の話し合いをする

検診を受けられない人は、食事や運動でがんを予防していく

講演会もしました！（裏へ）

# 講演会

## 「がんを予防するために 私たち自身ができること」



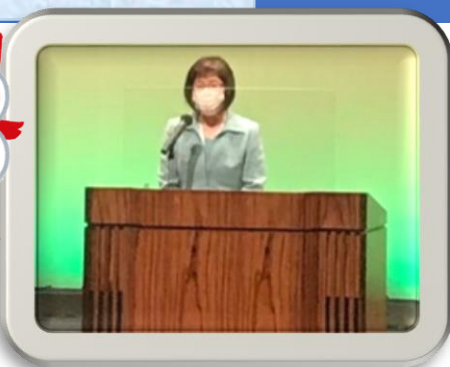
### 講師

愛知県がんセンター研究所  
がん予防研究分野長  
松尾 恵太郎 先生



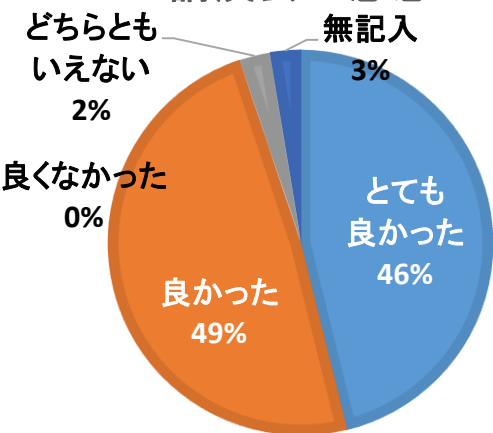
降雪にも関わらず

合計41名の方が参加されました！

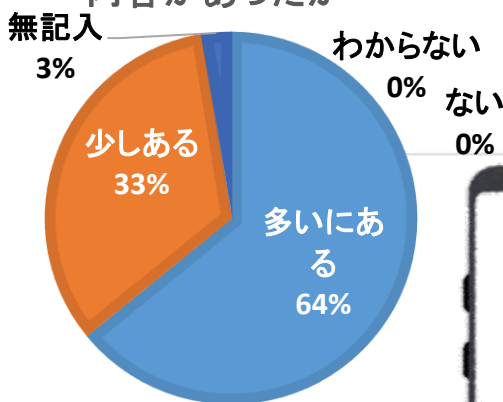


### 講演会の感想 および アンケート結果

#### 講演会の感想



#### 生活の中で活かせる 内容があったか



#### ご意見、ご感想(抜粋)

- 楽しかったし、わかりやすかった。
- がんは身近な病気だと思いました。
- 普段から実施出来そうなことが多く、やってみようと思いました。
- 少しの心がけで、ガンを見つけるきっかけを作ろうと思いました。
- がん予防の5つの生活が最も大切であることを再認識出来た。
- 生活習慣を気を付けていてもガンになる可能性はあるということなので早期発見、早期治療が大切ということがよくわかりました。
- もっと長い時間聞きたかった。
- 講演会に参加できよかったと感謝致します。自分自身の健康はもちろん、家族の健康に役立つ講演でした。近所の方にもお話しできます。ありがとうございました！
- 新しいサプリや薬より禁煙や禁酒、運動など基本的なものを守れば、がんにかかる可能性が少なくなると実感しました。
- がん検診で異常あり→精密検査を受けることはがんと診断されたわけではない。

保健連絡員 とは

保健連絡員

— koMakipedia

保健連絡員とは、地区の健康づくりのボランティアであり、地域の皆様と保健センターをつなぐパイプの役割も担っている。

問い合わせ先は小牧市保健センター。

電話番号0568-75-6471