

# 健康講座

所属所と  
共同開催！

組合員及び被扶養者の方を対象に、がん治療の最前線で活躍されている独立行政法人国立病院機構 四国がんセンターの先生を講師に迎え、健康講座を開催しました。

今年度から新たに各開催地の所属所と共同で開催することとしましたので、開催に際し、主催者代表として、上島町においては上村俊之町長、東温市は佐伯決副市長、愛南町は本多七雄副町長に、それぞれ開催のごあいさつをいただきました。引き続き、短期給付の現況について組合職員が説明を行った後、四国がんセンターの先生に「がん予防」について講演いただきました。

がんは死因の第一位を占め、日本人の3人に1人ががんで亡くなっています。しかし近年、診断・治療等の技術が進歩し、がんも治せる病気になりつつあります。まずは、一次予防として、がんを未然に防ぐ食生活や生活習慣を身につけること。次に、二次予防として、がんにかかったとしても、早期に発見し、治療することが大切です。

別表の《がんを防ぐための12カ条》を積極的に実行するとともに、定期的ながん検診を受けるよう心がけましょう。

## 講師の諸先生

(独立行政法人国立病院機構四国がんセンター)



外科医長  
山下 素弘 氏



外科医長  
棚田 稔 氏



統括診療部長  
栗田 啓 氏

日時	会場	講師名	受講者数
6月26日 (火)	上島町消防庁舎 2階 弓削地域交流センター	統括診療部長 栗田 啓 氏	55名
6月28日 (木)	東温市庁 4階 大会議室	外科医長 棚田 稔 氏	52名
7月3日 (火)	愛南町 社会福祉会館 3階 中ホール	外科医長 山下 素弘 氏	33名

## がんを 防ぐための 12カ条

- 1 バランスのとれた栄養をとる
  - 2 毎日、変化のある食生活を
  - 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
  - 4 お酒はほどほどに
  - 5 たばこは吸わないよう
  - 6 食べものから適量のビタミンと
  - 7 繊維質のものを多くとる
  - 8 塩辛いものは少なめに、
  - 9 あまり熱いものはさましてから
  - 10 焦げた部分はさける
  - 11 かびの生えたものに注意
  - 12 日光に当たりすぎない
- 適度にスポーツをする  
体を清潔に

(国立がんセンター制定)

## 特定健診・保健指導が 始まります

平成20年4月から、40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者を対象として、特定健康診査及び特定保健指導を実施することが、共済組合を含む医療保険者に義務付けられました。

共済組合では、現在、その実施方法等について検討を進めていますので、詳細が決まりましたら、公報「石鎚」等でお知らせします。

なお、組合員の方の特定健康診査については、労働安全衛生法の規定に基づいて行われる健康診断を受けた場合又は受けることができず、共済組合が行う特定健康診査を受診する必要はありません。

特定健康診査・特定保健指導の内容については、本誌に折込みのリーフレット「平成20年度から新しい健診が始まります」をご参照ください。

