

# 私たち「健康まちづくり推進員」からお勧めします 自分の命を守るために がん検診・特定健診を受けましょう

## がん検診



七尾市に住民票のある人が対象です。  
集団検診の日程・対象年齢などは、各世帯に1通お送りした緑色の封筒をご覧ください。

## 特定健診



七尾市国保・後期高齢の人が対象です。がん検診の集団検診会場だけではなく、市指定医療機関でも受診できます。詳細はお送りした青色の封筒をご覧ください。

### よくある質問①

#### がん検診や特定健診は毎年受けた方がいいの？

早期のがんは自覚症状がない場合も多く、できるだけ早くがんを見つけるためには年に1度のがん検診の受診が必要です。  
特定健診は自分の検査値を見ていくことで、生活習慣病につながるリスクが分かり、生活習慣の改善のきっかけになります。

※子宮頸がん検診・乳がん検診は国の指針により2年に1回となっています。



### よくある質問②

#### 定期的に病院で検査しているのと何が違うの？

特定健診では普段検査していない項目も検査する場合があります。また治療や服薬をしても食事や運動など生活習慣の改善を必要とする場合があります、自分の検査値を確認し、さらに悪化させないよう基準の範囲内にすることが重要です。ぜひ特定健診を受診してください。

※七尾市国保以外の方は、加入している保険者にお問い合わせください。



地域に出てチラシ配りや  
受診を呼びかけています！



問 健康推進課 ☎53-3623





# 七尾の人情に触れ 憧れの田舎暮らしを満喫

久保田 徹さん・澄子さん（赤浦町）



昨年4月に東京から移住してきた久保田さん夫妻。徹さんは「建設会社を経営していたが、常に頭の中は田舎で暮らすことについて悩んでいた。10年くらい前から移住を考えるようになった」と人懐こい笑顔で話した。しかし、門前町出身の澄子さんは「田舎が嫌で都会に出てきたのに」と最初は反対だったという。

転機が訪れたのは約3年前。「いつかは東京を離れなければならない時が来る。それならば古里の能登がいいかな」と澄子さんの気持ちが移住に前向きになったことがきっかけだった。それから、移住後の生活を思い描きながらさまざまな移住体験ツアーに参加した2人。七尾を選んだ理由は「田舎過ぎず都会でもなく、住みやすいまち。温泉があつて食べ物もおいしい」だった。2人は「七尾の魅力はなんととっても人情人と人との付き合いが素晴らしい」と言い切る。

田舎暮らしを始めた2人は、近所の人の協力を得ながら、荒れ果てた畑を借り受け、農作物を作ったり、東京で飼育の手伝いをしていた「東京うこっけい」を育てたりと、思い通りの田舎暮らしを満喫している。毎日の生活が充実していることは徹さんの日焼けした顔から伝わってくる。

さらに、徹さんはやりたいことがあると言う。「ニホンミツバチの飼育にも挑戦したり、耕作放棄地に地域のみんなで花を咲かせたりしたい。地域に貢献したいと思いつつ、わなでイノシシを捕獲する免許を取得した。



住民として何かしら地域の役に立ち、活性化につなげたい」という言葉に強い決意がうかがえる。

地域の行事に積極的に参加し、交流を深める2人。七尾での生活にも慣れ、永住も決心した。人生のセカンドステージはまだこれから。憧れの田舎暮らしでますます濃厚な時間を過ごしていく。

