

# 受診シールを持って 健(検)診に行こう！ 本年度分を郵送

健康診査受診シールを対象の人に郵送しました。封筒が届いたら必ず確認して、健(検)診を受診しましょう！受診方法など詳細については同封の資料や健康のしおりをご覧ください。また、本市ホームページにも掲載しています。

受診期限＝来年2月末日

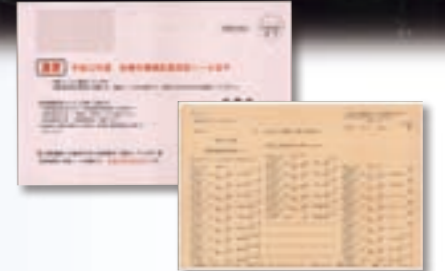
問い合わせは  
新さわやか健診については 健康増進課 ☎220-5784  
がん検診・無料クーポン券については 同課 ☎220-5783

## ●新さわやか健診の内容

- 特定健診(40歳～74歳)
- 後期高齢者健診(75歳以上の人など)
- 健康増進健診(40歳以上の生活保護受給者など)
- +
- 上記のいずれか
- +
- 市独自健診
- +
- 生活機能評価(自己チェック)  
(65歳以上の要支援・要介護認定者以外)

## ●転入した人は

4月1日以降に本市へ転入した人には受診シールを交付しますので、健康増進課へ連絡を。また、国民健康保険に加入する人は、先に市役所国民健康保険課で加入手続きをしてください。



本年度はオレンジ色のシールです

## 新さわやか健診

40歳から受けることができる新さわやか健診。血液検査や検尿など基本的な検査のほか、市独自の検査も行います。**■年に1度の健診で生活習慣病の予防を**

健診は、自覚症状がなく進行する病気を発見する良い機会。受診をきっかけに生活を改善することで、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防することができます。毎年受診して、健康状態をしっかりと把握しましょう。**■健診を機会に生活の見直しを**

## がん検診

日本人の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで命を落とすといわれています。本市においても死因の31%を占め、第1位となっています。(3ページ図1のとおり)

**■がん検診で早期発見・早期治療**  
がんは、早期に発見し適切な治療を受けることで、治る確率が高くなります。そのためにも、定期的ながん検診を受

けることが大切です。しかし、本市のがん検診受診率は、残念ながらまだまだ低いのが実状です。(図2のとおり)**■利用してありますか？受診シール**  
人間ドックや職場の検診などにがん検診の項目がなく、受診機会のない人は、受診シールを利用して、年に1回(乳がん検診は2年に1回)がん検診を受診しましょう。受診シールを持参することで、市からの補助を受けられます。対象となる検診は、年齢や性別により異なります。受診シールに印刷された検診名を確認してください。

## 健(検)診の受診方法

**■受診場所**  
市内の医療機関で受ける個別健(検)診(要予約)か、公民館などで受ける集団健(検)診(会場により要予約)のどちらかで受診できます。詳しくは、同封の資料や健康のしおりをご覧ください。また、本市ホームページにも掲載しています。

**■用意する物**  
●新さわやか健診  
受診シール、医療被保険者証(生活

また、本年度から、生活機能評価の自己チェック表は同封されません。受診の際、医療機関で自己チェック表を受け取ってください。**●がん、骨粗しょう症、歯周疾患、肝炎ウイルス検診**  
受診シール、本人負担金(子宮・乳がん検診の無料クーポン券利用者、70歳以上、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の人は無料)。

図1 平成19年度 本市主要死因別死亡率

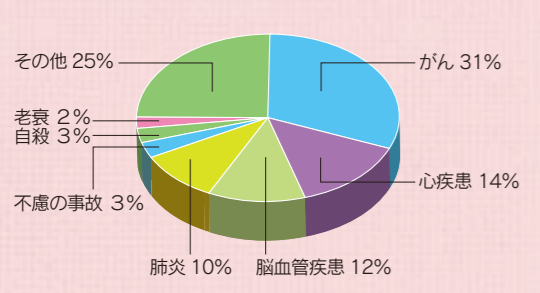


図2 平成20年度 本市各種がん検診受診率

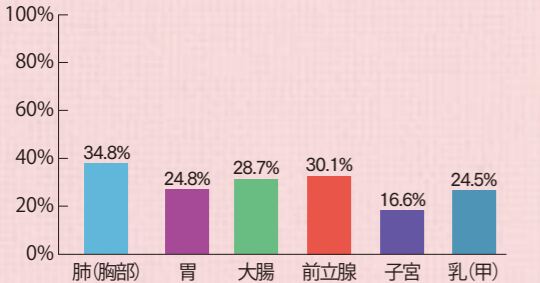


表1 (本年度女性特有のがん検診(子宮・乳がん検診)無料クーポン券対象者)

### ●子宮がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成 元年4月2日～平成2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

※昨年度に表の年齢になった人

### ●乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

※昨年度に表の年齢になった人

## ■知っていますか？紫煙リボン

分煙と喫煙マナー向上のシンボルとして、紫煙リボンを推進しています。紫煙リボンを着けて受動喫煙防止などに取り組みましょう。

### 〈紫煙リボンの意思表示〉

- 吸う人…たばこの煙で周りに迷惑をかけません。
- 吸わない人…周りでたばこを吸わないでください。
- 専門家…たばこをやめようとしている人を支援します。

### 〈分煙のポイント〉

- 煙を外へ排除し、空気の流れを喫煙場所から外へ流れないようにする。
- 喫煙室を設け、分煙機や空気清浄機を設置しただけでは不十分なので部屋を天井から仕切る。



**■妊娠中は要注意**  
妊娠中の喫煙は、胎児の成長を妨げたり、流産・早産の危険を高めます。受動喫煙でもこれらの影響が出ることもあります。

に、禁煙・分煙を実践しましょう。**■たばこは吸う人だけの問題？**  
たばこの煙には、直接吸い込む「主流煙」と、たばこの先から出る「副流煙」の2種類があります。有害物質は主流煙よりも副流煙に多く含まれています。

たばこを吸わない人が、副流煙を自分の意思とは無関係に吸い込んでしまう「受動喫煙」は、特に子どもたちの健康に影響を及ぼします。ぜんそくや気管支炎などの呼吸器の病気だけでなく、身長伸びなどにも影響。

子どもたちの健やかな成長のため

5月31日(月)は「世界禁煙デー」。この機会に、たばこによる健康への影響や、マナーについて考えてみましょう。

問い合わせは  
健康増進課 ☎220-5783

## 5月31日から禁煙週間 煙の行き先に注意