

元気な今こそ**特定健診**と**がん検診**を！

未来の安心は 今日の健康チェックから

特定健診については国民健康保険課 ☎ 027-220-5715
がん検診については健康増進課 ☎ 027-220-5784

生活習慣病やがんは、健診（検診）で早期に発見できれば、生活習慣の改善や治療をすることで治る可能性が高まります。
本市では、40歳～74歳の国民健康保険加入者向けに特定健診を、20歳以上の対象者にがん検診を実施。
定期的に受診して、健やかな毎日を送りましょう。

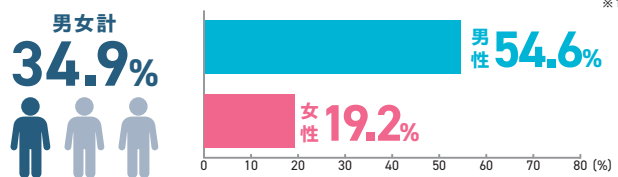
特定健診 からだの変化に気づくため受診を

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病や高血圧症、脂質異常症をはじめとする生活習慣病の早期発見・予防につなげるための健診です。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがあります。年に一度の健診で健康状態をチェックしましょう。



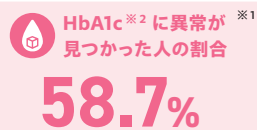
健診で気づく！からだからのSOS

健診を受けた人の**3人に1人**がメタボ（該当・予備軍）！



メタボとは内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖や高血圧、脂質異常といった動脈硬化の危険因子をあわせもった状態を指します。一つひとつの状態が軽度でも、それらが重なることで生活習慣病を発症し、心筋梗塞や脳卒中などの病気につながるリスクが高まります。

血圧・血糖の数値が基準を超えている人が多いです



※1 R7 本市国保特定健診より
※2 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）…過去1～2ヵ月の血糖の状態

医師もオススメ 「健診を受けましょう」



はしづめ診療所
橋爪先生

- Q 通院中の人や、かかりつけ医がない人も健診を受けた方がよいのでしょうか？
- A 受診をおすすめします。特定健診は体の状態を幅広く確認するため、通院中の病気以外のリスクが見つかることもあります。かかりつけ医がない人は、健診をきっかけに医療機関とつながりを持ってもらえればと思います。
- Q 健診結果はどのように活用すればよいですか？
- A 健診は受けて終わりではありません。結果を確認し、前年と比べて変化がないかを見ることも大切です。気になる項目があれば医療機関に相談し、生活習慣の改善や必要な治療につなげましょう。

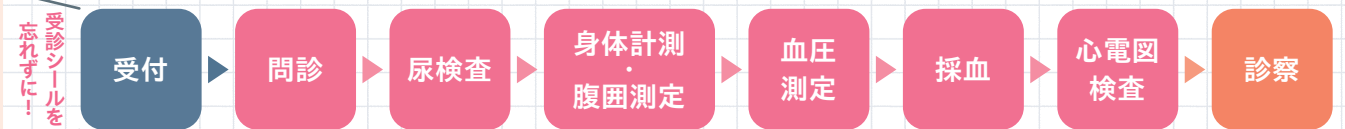


健診は、自分のためだけでなく、身近にいる大切な人のためにも受けてほしいと思います。早期発見・早期対応につながる大切な一歩です。

特定健診は受けて終わりじゃない？ 健診結果を未来の健康のヒントに

特定健診の結果、生活習慣病を発症するリスクが高い人を対象に、保健指導を実施。医師や保健師、管理栄養士などの専門職が健康づくりをサポートします。

STEP 1 健診を受診する



STEP 2 健診結果を確認する

1 異常なし



現在の健康状態を維持し、来年も健診を受けましょう。昨年より悪化した数値がある場合には注意が必要です。生活習慣に変化がなかったか振り返ってみましょう。

2 生活習慣病のリスクあり



生活習慣病につながる可能性があります。食事や運動、飲酒、喫煙など日々の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。対象者には、STEP3 特定保健指導を案内します。

3 受診のすすめ



早めに医療機関を受診しましょう。症状が現れたときには、すでに進行している場合があります。早期に対応することで、重症化を防ぐことにつながります。

STEP 3 特定保健指導を利用する（対象者のみ）

生活習慣病のリスクが高くなり始めている人を対象に、保健師や管理栄養士などの専門職が生活習慣の改善をサポートします。健診結果を振り返りながら、一人ひとりの生活に合わせて「これならできそう！」という取り組みを一緒に考えます。



「自分は大丈夫」と思わず、まずは健診を

退職してからは、1年や2年受診しなくても変わらないだろうと思い、健診から足が遠のいていました。病気には縁がない、自分には関係ないと心のどこかで思っていたんです。病気が見つかったときはショックで、何をしたらいいかわからず、家にこもりました。当たり前の日常が、当たり前ではないことに気づかされました。もっと早く受ければよかったと後悔しましたが、今は受けてよかったと思っています。「自分は大丈夫」と思う人にこそ、まずは健診を受けてほしいです。



高山 真一さん

●特定健診受け得キャンペーン

本市国民健康保険加入者が対象です。健診を受けると特典が当たるチャンス！



健診が健康づくりのきっかけになりました

体重が増え、「このままではいけない」と思って受診しました。保健指導をきっかけに飲酒習慣を見直し、台所でつま先立ちをしたり、歩く姿勢を意識したりと、できることから実践しました。今では体が軽くなり、着られなかった服を着られるようになったため、好きな服を選べるようになりました。健診をきっかけに、自分の体や健康を大切にしようという気持ちが生まれ、毎日が以前より楽しくなりました。健診は病気を見つけるだけでなく、自分を変えるきっかけになると思います。



●健診や医療機関を受診する際のお願い

受診時は、マイナ保険証が資格確認書を持参してください。「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。