

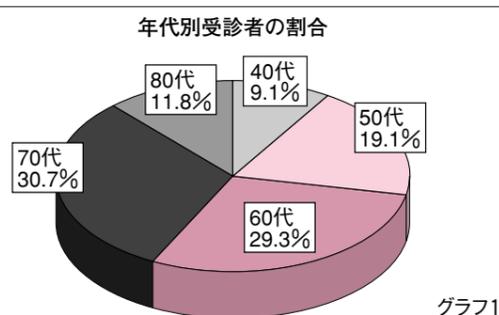
# に「さわやか健診」健康チェックしましょう

# 40歳以上の人を対象 年に1度は

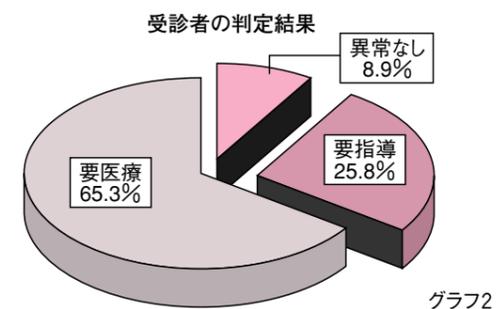
40歳以上の人を対象に「さわやか健診」を実施します。日本人の死因の6割はがんや心臓病などの生活習慣病が占めています。毎年必ず受診しましょう。問い合わせは前橋保健センター ☎223-8844 へ。



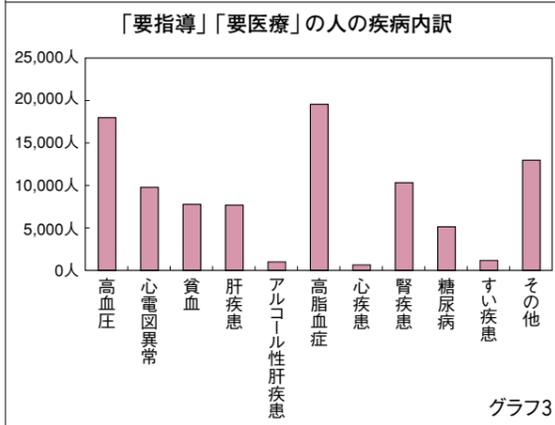
血液検査で高脂血症や貧血などをチェック



グラフ1



グラフ2



グラフ3

## 「異常なし」は1割だけ 健診で生活習慣の見直しを

毎日の食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気が「生活習慣病」。現在、日本人の死因の約6割を、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めています。

本市が四十歳以上の人を対象に行っている「さわやか健診」の昨年度における年代別受診者はグラフ1のとおりです。また、昨年度の「さわやか健診」では、四万六千人の受診者のうち、「異常なし」と判定される人はわずかに一割

程度。残り九割の人は高脂血症や高血圧などの生活習慣病をはじめ、何らかの疾患があるために「要指導」「要医療」と判定されています。(グラフ2・3のとおり)

生活習慣病は自覚症状があまりないため、気付かないうちに進行していることがほとんどです。健診は健康管理の出発点。きちんと受診して、自分自身の状態を知り、食事や運動、休養などの生活習慣を見直すとともに、健康管理に努めましょう。

## 肝臓など28項目を検査 シールを用意し医療機関で

受診できる人は勤務先で受ける

□健診を受けるには  
期間 来年2月28日(水)まで  
会場 市内の医療機関(実施していない医療機関もある)

□28項目を検査

さわやか健診の検査項目は、必要に応じて行う心電図や眼底検査を含めると、全部で二十八項目。高血圧や糖尿病、貧血など、さまざまな生活習慣病に関する検査が受けられます。また、六十五歳以上の人には新たに介護予防の必要性を判定する生活機能評価が加わりました。これにより、生活上の機能低下を早期に見出す

ことができます。

- 問診 自覚症状や既往歴、食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣を聞き取ります。
- 身長・体重測定 体格のチェックをします。
- 視診・打聴診 心音・呼吸音に乱れがないかを診ます。
- 血圧測定 高血圧のチェックをします。
- 尿検査 糖尿病や肝臓機能・ぼうこうなどに異常がないかを診ます。
- 血液検査 高脂血症、糖尿病、貧血、肝機能、腎機能、炎症性変化



65歳以上は生活機能評価も

- 心電図・眼底検査 医師が必要と判断した場合に実施します。
- 生活機能評価 (六十五歳以上の)

「自己チェック表」を基に生活機能評価を行い、介護予防の必要性を判定します。

## 対象年齢の人は「歯周疾患」「骨粗しょう症」の検査も

# 丈夫な「歯と骨」のため忘れずに

本市では、さわやか健診のほか、各種がん検診・肝炎ウイルス検診・歯周疾患検診・骨粗しょう症検診も行っています。本年度の対象者でまだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう。検査を行う医療機関は健康のしおりで確認を。予約してから

受診してください。

□歯周疾患検診

歯茎と歯の周辺組織が破壊される歯周疾患は、食事や歯磨きなどの習慣が主な原因。四十歳を過ぎるころから歯を失う人が増えていきます。末長く自分の歯でおいしく食事ができるように、歯と歯茎の健康

管理を定期的に行いましょう。

期間 来年2月28日(水)まで

対象 本年度中に四十歳・五十歳・六十歳・七十歳になる

人 検査内容 問診、歯石・歯肉炎・歯周ポケットなど口腔内の診査 費用 八百円(七十歳、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料) 用

意する物 受診シール 申し込み 実施医療機関へ

□骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、体積当たりの骨量である骨密度が減少し、骨折の危険性が高まる病気。特に女性は加齢とともに発症頻度が増加し、現在予防と治療の重要性が高まってい

ます。検診で早期に骨量の減少を発見し、予防しましょう。

期間 来年2月28日(水)まで

対象 本年度中に四十歳・四十五歳・五十歳・五十五歳・六十歳・六十五歳・七十歳に

なる女性 検査内容 腰や手などにレントゲンを当て骨密度を測定 費用 千円(七十歳、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料) 用意する物 受診シール 申し込み 実施医療機関へ ○：問い合わせは前橋保健センター ☎223-8844 へ。