

年に一回・身体チェックを!

～あなたは本当に健康?～

- 特定健診は、生活習慣病予防のための健診です。加入している医療保険で受けてください。病院で治療中の人も受診しましょう。
- 特定健診の対象となる前の30、35歳の人にも特定健診と同じ内容の健康診査を行います。若いうちから、生活習慣病予防をしましょう。
- 肺がん(レントゲン) 検診は、40歳以上の人が対象です。昼間の都合が悪い人は夜間検診もありますので、受診してください。
- 各健診(検診)とも行政区ごとに受診日を決めています。各日程を確認して、都合のよい日に受診してください。



地区巡回健診日程

月日	受付時間		場所
	特定健診・大腸がん検診	肺がん検診	
7/21 (火)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	護川小学校体育館
7/22 (水)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	老人福祉センター
7/23 (木)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	老人福祉センター
7/24 (金)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	野外活動等研修センター(旧真城小学校体育館)
7/27 (月)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	大津東小学校体育館
7/28 (火)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	人権啓発福祉センター
7/29 (水)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	矢護川コミュニティセンター(旧矢護川小学校体育館)
7/30 (木)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	生涯学習センター
7/31 (金)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	生涯学習センター
8/3 (月)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	陣内公民館分館
8/4 (火)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	大津北小学校
8/5 (水)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	老人福祉センター
8/6 (木)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	老人福祉センター
8/7 (金)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30	生涯学習センター
8/10 (月)	午前 9:30~11:00	午前 9:30~11:30 午後 5:30~7:30	陣内公民館分館 役場玄関前(夜間)

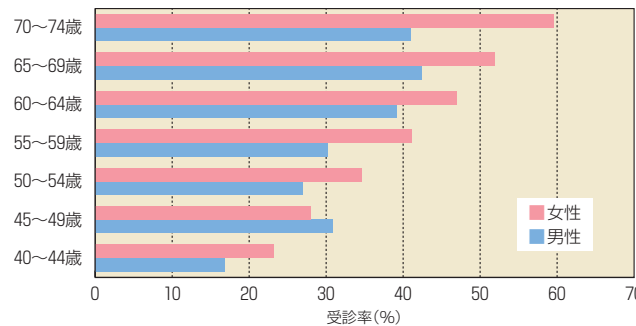
● 各健診(検診)とも受診の際は、必ず問診票に必要事項を記入して持参ください。国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は、保険証を必ず持参してください。

● 健診(検診)の申し込みをしている人には、受診券・問診票を郵送します。申し込みしていない人でも受診できますので、役場までご連絡ください。

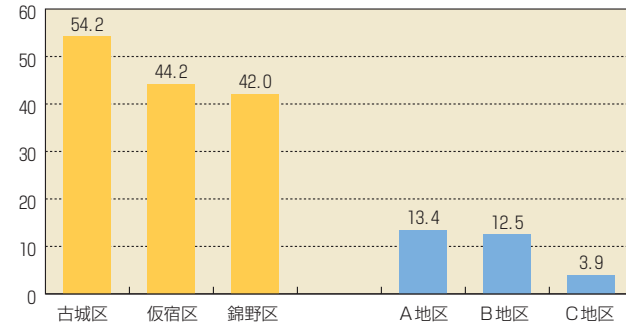
健診(検診)の自己負担金

検診	74歳まで	75歳以上
特定健診・健康診査	1,500円	800円
肺がん検診	500円	200円
大腸がん検診	500円	200円

男女別年齢別受診率



地区別受診率(高い地区3つと低い地区3つ)



「健康」の判断を何でしていますか?



皆さんは「健康」の判断は何でしていますか? 「別に何も症状がないから...」それだけで健康の判断をしていますか?

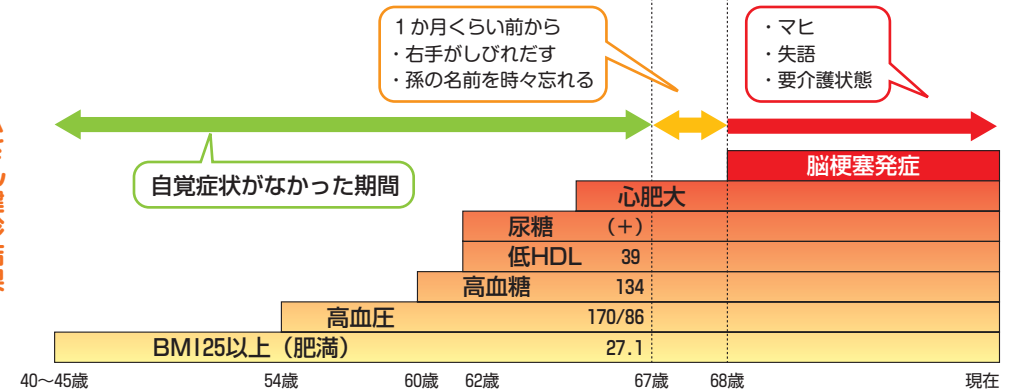
下の図は68歳で脳梗塞を発症したAさんの健診結果です。68歳で発症する1カ月前に右手のしびれや孫の名前を忘れるなどいくつかの症状が出ていたのですが、それ以前には症状は何も出ていません。

しかし、健診結果では40~50歳の時から、内臓脂肪の蓄積が原因となり、徐々に体の中の血管が傷みはじめていくことを示していました。

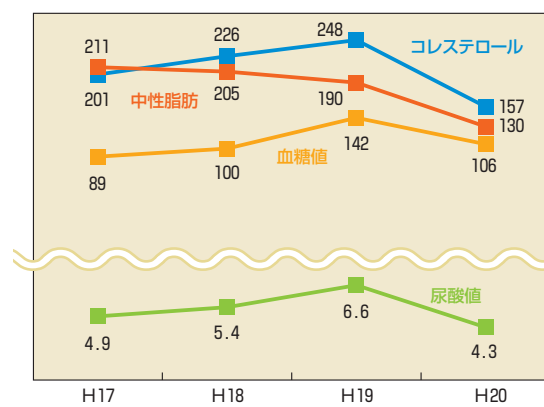
生活習慣病は、ほとんどの場合自覚症状がまま進行します。自覚症状が出たときには、病気がかなり進行し、簡単には治らない状態になっています。「健康」と感じているうちから、健診を受け、自分の体でどのような変化が起こっているのかを、早めにキャッチし、予防することが大事です。



Aさん健診結果



Bさん健診結果



● Bさんはなぜ、毎年健診を受けているのでしょうか?

次の図は、毎年健診を受けているBさんの健診結果です。最初の3年間は連続して健診結果が悪化していましたが、最後の年には全ての健診結果が改善しています。Bさんにどんな変化があったのでしょうか?

最初の2年間は健診の結果が悪いことがわかったのですが、何が原因なのか、自分の生活と関連づけて結果を見ることができませんでした。

しかし、3年目に保健指導を受けることで、血液検査の結果が自分の食事と関連があることに気づき、自分の生活を見直すようになったのです。

● 平成20年度の健診は...?

平成20年度の特定健診は、763人の人に受けてもらいました。受診率は40.5%です。年齢別に見ると、40歳代の男性が低くなっています。仕事などで忙しい年代だと思われるのですが、健康にも留意しなければならぬ年代です。

また、地区別に受診率を見てみると、地区によってばらつきがあることがわかりました。受診率が高いのは、古城区、仮宿区、錦野区で、一番受診率が低い地区と高い地区との差は50%もありました。

健康な生活を送るためにも、健診は自分を振り返る大切な機会です。今まで受けたことがない人は今年こそぜひ、健診を受けてください。

それからBさんは、「異常が出てからは遅い。自分の体の状態を数値で知りたい」前のデータと比べてみることで健康になっていることがわかり、励みになる」という理由で毎年健診を受けるようになりました。

健診を受け、その結果に一喜一憂するだけでなく、健診のデータから自分の体の状態を知ることが大事です。そして、前の年に受けた健診の結果と見比べてみてください。あなたの体は今、どうですか?健康ですか?