

見直そう！生活習慣

# 健診を受けよう

今年も6月から健康診査(健診)がはじまります。まずは自分自身の体を知ることが、健康のための第一歩です。健康管理のためにも積極的に健診を受けましょう。



あなたが大切に思う人のことを考えてみてください。その人には、笑顔でいてほしいと思うはず。それなのに、もしあなたが倒れてしまったら…？

## 年に一度は必ず受診を！

最後に健診を受けたのはいつですか？「忙しいから」「これぐらい平気」と、何かしら理由をつけて、自分の体と向き合うことを避けてしまっている人はいませんか？

「発見が遅れてもよい」という病気はなく「あの時健診を受けていれば…」と後悔する人も多くいます。危険因子が見つければ、早く治療もでき、病気の悪化も防げます。いつまでも健康で楽しく過ごせるよう自覚症状がなくても、健診を受けることをおすすめします。

## 10人のうち3〜4人が受診 まだまだ低い？受診率

生活習慣病の発症や重症化予防のため、平成20年度から始まった「特定健康診査」。40歳から74歳を対象に、※メタボリックシンドロームに着目した検査を行っています。町の27年度の受診率は約35・9%で、年々少しずつ増えて県平均を上回りましたが、一番高い市町村は50・9%と半数以上の方が健診を受けています。町では一人でも多くの方が受診できるように休日健診や夜間健診、地区健診なども行っています。都合のよい日時・会場を選んで受診しましょう。

※メタボリックシンドローム…内臓脂肪型肥満の方が、軽症でも高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子を2つ以上持っている状態のことを言います。この状態を放っておくと動脈硬化が急激に進み、脳卒中や心臓病などの重大な生活習慣病を引き起こしてしまいます。

健診後は、保健指導で健康アップ  
町では、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門職員(保健師・管理栄養士)が生活習慣を見直すサポートを無料で実施しています。実践的なアドバイスなど、あなたに合った支援を行っていきます。健診の結果で通知を送りますので、ぜひご相談ください。

健康増進課 雨夜 保健師



日程をチェック！

## 健康診査日程<前期>

ご都合のよい日時・会場へお越しください。

場所	期日	時間		
ゆうゆう館内 保健センター	6月20日(火)	午前9時～11時 午後1時～2時30分		
	7月6日(木)・9日(日)・ 13日(木)・18日(火)・ 19日(水)・27日(木)			
	ゆうゆう館内 保健センター		7月28日(金)	午後4時～7時(夜間)
	中石崎公民館		6月28日(水)	午前9時30分～11時
旧広浦小学校 体育館	6月28日(水)	午後1時～2時30分		
旧川根小学校 体育館	7月5日(水)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時		
宮ヶ崎新農村 集落センター	7月14日(金)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時		

※今年度から下記の健診会場が変わりました。

長洲公民館 ⇒ 旧広浦小学校体育館  
木部東部新農村集落センター ⇒ 旧川根小学校体育館  
上飯沼新農村集落センター

# がん検診

早期発見、早期治療が大切

町では六つのがん(胃・肺・乳・子宮・大腸・前立腺)の検診を実施し、40歳以上の方への肺がん検診(胸部レントゲン検査)を無料で行っています。

また、各種がん検診は、医療機関で自費で受けるより、町で受けるほうが費用が安くなっています。その他、対象となる年齢の方には無料クーポン券

も発行しています。

## がんは早期発見

検診は、病気を予防、または早期治療に繋げ、命を救うためのものです。「がん」は特に早期発見が重要。毎年継続して、受診していれば、万が一発症した場合であっても、比較的初期の

段階で見つけることができ

ます。

健康で長生きするため  
に、定期的な  
受診を習慣づ  
けましょう。



## 今年度から始まります！

医療機関における胃がん検診に併せてリスク検査を実施します。

町では昨年度より医療機関での胃がん検診を実施していますが、今年度より胃がん検診に併せてリスク検査を実施します。リスク検査は血液検査でピロリ菌の感染の有無とペプシノゲンの量を調べることで胃がんになりやすいかどうか(リスク)を調べる方法です。

夜間に大腸がん検診の検体を回収できる日を設けました。

▼日時 8月3日(木)及び12月6日  
(水)午後5時30分～7時

▼場所 健康増進課 窓口前

▼対象者 40歳以上の方(希望者)

▼備考 その他、検診実施日及び指

定の日時に回収しています。  
☆ゆうゆう館で実施する集団検診(胃がん検診や婦人科検診)については広報7月1日号でお知らせします。

## 【健診に関する問合せ】

健康増進課 ☎029(240)7134

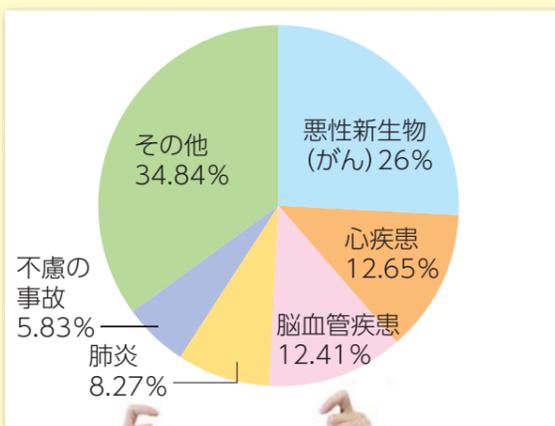
## 町の現状

データでみる

平成27年度  
茨城町主要死因別死亡割合

「悪性新生物(がん)」  
「心疾患」  
「脳血管疾患」

の3大疾病が **51.06%** を占めています。



健康増進課 大川 保健師