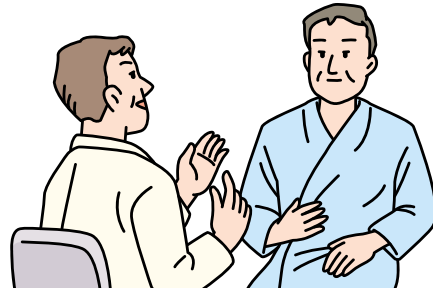


健康診査で元気印!

…2月は生活習慣病予防月間です…

大切なのは、自分の

生活習慣を見直すこと!



生活習慣病と聞いて、どのような病気を思い浮かべますか。がんや高血圧、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞(こころそく)、脳梗塞(こころそく)など、日頃よく聞かれる病気が挙げられます。これらの生活習慣病は、初期の段階ではほとんど症状はありません。だからこそ、定期的に健康診査を受け、自分の体を知ることが重要です。さらに、何らかの所見があった場合は、自分の生活習慣をふり返り、見直すことが何より大切です。

健康診査の方法

個別健康診査

最寄りの医療機関(健康診査項目「基本健康診査、前立腺がん、乳がん、子宮がん」)で随時受診できます。診察した医師から直接、結果説明を受けることができます。

くい市民病院では、肝炎ウイルス、胃がん、肺がん、大腸がん検診が受診できます。

三原市医師会病院での集団健康診査
毎週火・水・金・土曜日(祝日を除く)に、基本健康診査とがん検診(子宮がんを除く)を一度に受診することができます。結果は、約2週間後に郵送します。

地域での集団健康診査

本郷・久井・大和地区は、6~7月、三原地区は、10~11月に、各公民館などで受診できます。結果は、約1か月後に郵送します。

が必要です。

健康診査の内容・料金

基本健康診査

身体測定、血圧、尿検査(たんぱく糖、潜血)、血液検査(貧血、肝機能、脂質、糖、腎機能)、眼底検査、心電図、医師の診察

対象 30歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

地域での集団健康診査は、40歳以上の
人。
がん検診

胃がん

バリウムを飲んでレントゲン撮影

対象 40歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

受診回数 年1回

大腸がん

2日分の便潜血反応検査

対象 40歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

受診回数 年1回

肺がん

レントゲン撮影後、専門機関で読影

対象 40歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

受診回数 年1回

前立腺がん

血液検査

対象 50歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

受診回数 年1回

乳がん

マンモグラフィ、触診、視診

対象 40歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

受診回数 2年に1回

子宮がん

細胞診検査

対象 20歳以上の人で、職場などで健康診査を受ける機会のない人

受診回数 2年に1回
今年の3月末までの乳がん、子宮がん検診は、生まれ年の元号が偶数の人。

健康診査料金(平成18年3月まで)

	個別健康診査	三原市医師会病院での集団健康診査	地域での集団健康診査
基本健康診査	3,000円	2,400円	1,300円
肝炎ウイルス+基本健康診査	4,200円	3,600円	2,000円
胃がん	1,700円	1,700円	1,000円
肺がん(65歳以上は無料)	200円	200円	200円
大腸がん	600円	600円	600円
前立腺がん	800円	800円	800円
子宮がん	1,700円		700円
乳がん	1,300円	1,300円	1,300円

70歳以上の方は無料です。また生活保護の人、市民税非課税世帯の方も無料となりますので、事前に印鑑を持ってサン・シープラザ、各保健福祉センターへ申請してください。

三原市国民健康保険加入者は、基本健康診査、胃がん、大腸がん、子宮がん検診について500円~1,000円の助成があります。

健康診査を受けたら

健康相談

健康診査結果の説明、血圧測定、検尿、栄養相談、歯科相談などを行なっています。また保健師による訪問も実

生活習慣病予防教室

毎年4地区で、保健師や栄養士などによる生活習慣病の予防に役立つ話や調理実習、各種運動を行います。

施しています。

結果を見て気になる所や分からない所は、気軽に相談してください。

そのままにしておくこと...

会社を定年退職したAさんとBさん。一緒に、健康診査を受け、ともに血糖が高めで、糖尿病予備群だと指摘されました。

Aさんの場合

「これはいけない」と、焦ったAさんは、市の健康相談に行き、保健師や栄養士に、検診結果や自分の日常生活などを相談しました。

その後、Aさんは、それまでの生活習慣を見直し、食生活の改善と毎日のウォーキングに励み、メリハリのある生活を心がけました。



3年後 Aさんは、食生活の改善と毎日の運動により、血糖の数値も正常範囲内になり、現在もいきいきと生活しています。

この事例のように、糖尿病は、早期に対応すれば、Aさんのようにいきいきと生活することができます。しかし、Bさんのように放置していると、血糖だけでなく脂質や肥満度、血圧の値も高くなり、重い病気の引き金となってしまいます。

Bさんの場合

通知を受けたとしても、相変わらず家でゴロゴロして、お酒を飲み、油っこい物や甘い物を、欲しいだけ食べる生活を続けました。



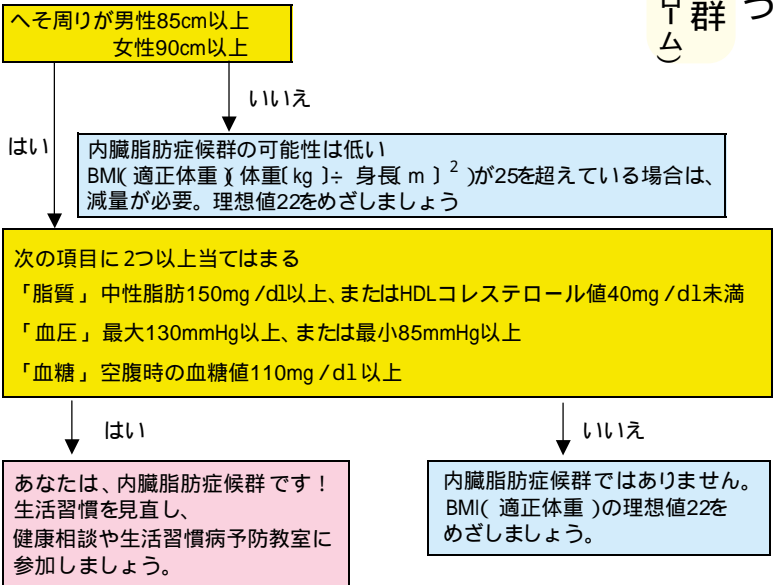
3年後 Bさんは、ある日突然、胸の激しい痛みを感じ、救急車で病院に運ばれました。病名は心筋梗塞(こうそく)でした。さらに、糖尿病も進んでいることが判明し、現在も入院して治療を受けています。

チェックしよう

内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム)

言葉のツボ

内臓脂肪症候群 肥満に加え、血糖や血圧などの「やや高め」が重なり、動脈硬化を飛躍的に進行させる状態。



歩くのは楽しいですよ!



久井町歩く運動ポッポ会の皆さん

自分の健康を守ろうと、健康づくりのため、毎日ウォーキングをしています。

ウォーキングは、速く歩けば体力づくり、遅く歩けば、季節のうつろいなどを感じ、脳を刺激するので、認知症予防にもなります。皆さんも楽しいウォーキング始めてみませんか。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848676061 ☎0848675934