



早期発見のための検診です

検診受診者はなぜ少ない

平成21年に行われた内閣府のがん対策に対する世論調査によると、検診の未受診の理由として、「たまたま受けていない」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「時間がなかったから」などが主なものとして挙げられています。

特に自覚症状もないと、「後にしよう」「痛いところもないし、また来年でいいかな」と思い、受けそびれてしまうのが現状のようです。

自覚症状がないほど大事

しかし、たった1日、検診(健診)のために時間を割くことで、早期発見につながり、病気が治ったり、医療費が抑えられたり、治療にかかる時間も抑えられることもあります。さらに、あなたを大切に思う人の「心配」も減らすことができます。

表1 特定健診の内容

加入保険	八幡平市国民健康保険	社会保険など
対象年齢	平成26年4月1日現在で40～74歳の人	
実施内容	身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など	
自己負担	1,000円(70歳以上または住民税非課税世帯は無料)	加入している各医療保険者にお問い合わせください。
追加健診(心電図、眼底、貧血検査)	全員に実施します	保険の扶養になっている人で、市の集団健診会場で受診する人には実施します。

生活習慣病を予防する

特定健診とは、メタボリックシンドロームの予防に着目した健診で、その内容は表1に示すとおりです。また、特定健診のお知らせは、加入している医療保険者から届きます。近年、生活習慣病やその予備軍が増加していて、約60%の人がそれを原因として亡くなっています。生活習慣

自覚症状が出てからでは、遅いこともあります。自覚症状の出ない人こそ、検診を受けてください。



まずは受診をし、自分の体のことを知りましょう (平成24年5月29日、田山体育館での健診の様子)

あなたを大切に思う人のために

がん検診と特定健診を受けましょう

がんは珍しくない病気

日本人の死因の第1位である「がん」。日本人の2人に1人は「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

市内でも、平成22年に109人の人が「がん」で亡くなり、これは、死因の27%を占めています。中でも、大腸がんや肺がんは増加傾向にあり、市の検診でがんが見つかったりする人もいます。しかし、多くの人が早期にがんを発見し、治療して元気に過ごしています。

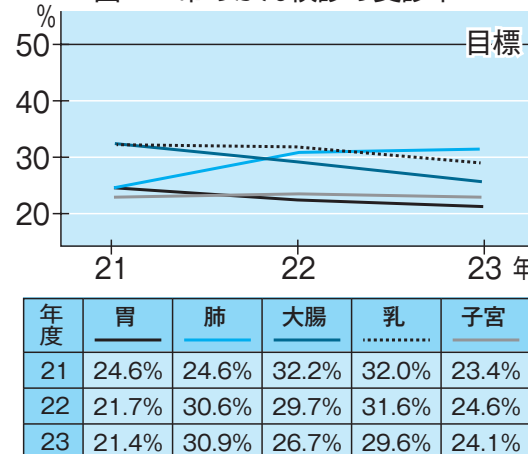
大切な自分の体を守るため、また、あなたを必要としている周りの人たちのためにも、がん検診を受けてみませんか？

がん検診を受診する目的

がん検診の目的は、がんを早期発見することだけではありません。適

健康とは誰のためのものか考えたことはありませんか？あなたが病気にかかったことが分かった時、悲しむ人がたくさんいるはず。つまり、健康は自分だけのためのものではないのです。あなたを大切に思っている人のためにも、がん検診と特定健診を受けましょう。

図1 市のがん検診の受診率



※検診の対象年齢は5歳を参照

切な治療を行って、がんによる死亡を減少させることです。厚生労働省では、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんの検診の受診率を、5年以内に50%・胃・肺・大腸は当面40%にすることを目標としています。しかし、市の受診率は、図1に示すとおり低い状況にあります。

次のページでは、実際に検診や特定保健指導を受けた人の感想を紹介します。



食生活にも注意しましょう

特定保健指導に参加を！

特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスク(腹囲や血圧、血糖値、中性脂肪など)が高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる人などを対象に案内するものです。

市は、八幡平市国保の加入者を対象に、特定保健指導を行って、自己負担額無料で受けられます。

特定保健指導と聞くと、「厳しく指導されそう」という嫌なイメージが浮かぶと思いますが、現在教室に通う皆さんは楽しんで参加しています。一切無理をさせない教室ですので、ぜひ参加してください。

市の特定保健指導の名称は「3・3スクール」です！

「3・3スクール」とは、市で行っている特定保健指導の教室の名称で、6カ月の間に体重を「3」*、腹囲を「3」*減らすことを目的としています。

教室では、個別相談や医師の講演、食事や運動の講演、電話や手紙でのやり取りなどを通して、一人一人に合った生活習慣の改善を目指します。無理なダイエットをする教室ではありませんので、自分のペースに合った健康づくりができます。



3・3スクールのマスコットキャラクター「メタボっくらくん」



「3・3スクール」で気軽に体を動かしてみませんか

みんなで覚えよう
がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐ受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

検診は受診後も大事

がん検診で「異常なし」だった人は、左の「がんを防ぐための新12か条」に気を付け、次回の検診も必ず受けましょう。また、気になる自覚症状が出た人は、医療機関を受診しましょう。

「精密検査が必要」という結果だった人は、早めに専門の医療機関を受診しましょう。検診は、病気が隠れている可能性を見つけるための検査です。検診だけでは病気がどうか分らず、異常がないことでもあります。

「自覚症状がないから」「忙しいから」などの理由で受診しない人がいますが、これは大変怖いことであり、もったいないことです。早期に発見していれば、治療できた機会

詳しくは、市役所健康福祉課健康推進係（☎・内線1176）まで。



がん検診の受検票

を逃してしまうことになるかもしれません。必ず精密検査を受けるようお願いいたします。

4月から始まります

市の検診（健診）は、4月から始まります。実施時期は、各検診で異なりますが、予定では、3月中に年間の各種検診日程表を、また、各検診の約1カ月前までに受検票をお送りします。

がん検診の気になるところ

◎がん検診の種類と対象年齢
（対象年齢は、全て平成25年4月1日現在のものです）

■胃がん検診

胃部間接撮影でバリウムを飲んで検査します。

【対象年齢】 40歳以上の人

■大腸がん検診

便潜血反応検査をします。

【対象年齢】 35歳以上の人

■肺がん検診

胸部 X線撮影検査をします。

【対象年齢】 40歳以上の人

■子宮がん検診

子宮頸部の細胞診・超音波検査をします。

【対象年齢】 20歳以上の偶数年齢の女性

■乳がん検診

乳房X線撮影検査（マンモグラフィ検査）をします。

【対象年齢】 40歳以上の偶数年齢の女性

▶どうやって受けるの？

▶各世帯に届いた受検票に必要事項を記入し、受付時間内に検診会場へお越しください。また、受検票や同封されているお知らせに書かれている注意事項を必ず読んでから受検しましょう。

▶対象者は？

▶左に示すとおりです。検診によっては受診できない人もいますので、各受検票の注意事項やお知らせをよく読んでから受けるようお願いいたします。

▶料金はかかるの？

▶平成25年度の市のがん検診自己負担は、無料です。

▶時間はかかりますか？

▶市で行っている検診は、集団検診です。受診者数や来場した時間により、早い人で30分、混んでいる場合は2時間程度かかります。胃がん・大腸がん検診以外の検診は、例年、午後の検診が比較的待ち時間が少なく受診できるよう。日曜日の午前中は、1番混雑するため、長くお待ちいただくこともありますので、ご了承ください。

▶結果はすぐ分かりますか？

▶検診によって異なりますが、おおむね1カ月後に、個人あてに結果を郵送しています。

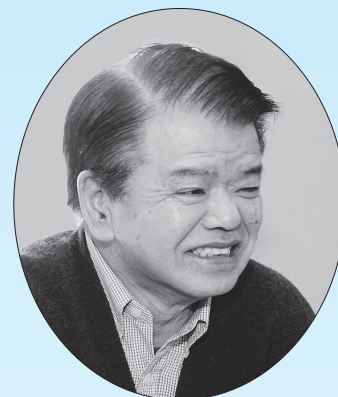
▶結果は「精密検査が必要」でした。どうしたらいいですか？

▶検診の結果、精密検査が必要という通知が届いたら、なるべく早めに各専門の医療機関を受診してください。同封している紹介状は開封せずに、保険証を必ず持参して受診してください。



健康教室

無理はしなくていいですよ
その一言で長続きしてます



鬼柳 文雄 さん
63歳 立石

特定保健指導の「3・3スクール」に24年9月から通う鬼柳さん。5カ月で約5kgの減量に成功した要因を聞きました。

「参加するきっかけは何ですか」
仕事を辞めてから、健康のために何かしなくてはいけないな、とは思っていたんです。そんな時に「3・3スクール」のお知らせが届いたので、参加しました。

「参加してみていかがでしたか」
初めは、一体どんなことをやらされるんだろうと、どきどきしながら行きました。けれど、教室のスタッフの人に掛けられた最初の言葉が、「無理はしなくていいですよ」だったんです。今思うと、この一言で教室に通い続けられるようになったんだと思います。

それからは、教室が楽しくて参加します。常に新しい情報を得られる場所でもあります。

「通ってみて変わったことはありますか」
今までの生活を見直すようになったことです。これまで、習慣でついつい食べてしまっていることに気付きました。今は、間食を減らし、無理のない運動と野菜を食べることを続けています。

妻から食事面で協力してもらい、順調に効果が出ています。行動を起こすことが大事と気付かされました。

がん検診や特定保健指導を実際に受けてみて



神田 勝恵 さん
42歳 下町三区

平成24年度に初めて乳がん検診を受けた神田さん。結果は、「精密検査が必要」。受診するまでの経緯などについて聞きました。

「乳がん検診を受けた時の感想は想像より面倒ではなかったです。マンモグラフィ検査は、完全個室で安心でした。病院とは違い、近くで、待ち時間も少なく受けられたのでよかったです。」

「結果が届いたときはどうでしたか」
精密検査が必要という結果が届いたときは、びっくりしました。でも、自分は大丈夫だろうと思いつつも、自分は大丈夫だろうと思いつつも、そのまま2、3カ月経過しました。

「その後、精密検査を受けたのはなぜですか」
知人で「乳がん」になった方がい

たんです。進行すると、命に関わる病気なので、受けるなら早い方がいいと周りからの勧めもあって、精密検査を受けました。

「異常なしとの結果を聞いてどうでしたか」
ホッと安心したのと同時に、すっきりしました。ただ、今回異常なしだから、今後も大丈夫というわけではないんだとも思います。

「だから、また次の機会にもがん検診を受診しようと思っていますし、自分の娘にも、大人になったら受けるように教えていきたいですね。」

保険料(税)の上昇を抑えるには病気を予防することが大切です

病院で治療を受けるとき、私たちは治療費を支払いますが、窓口で支払う自己負担以外の治療費は、保険料(税)でまかなわれています。

保険料(税)は、保険に加入している皆さんが納めているものです。病院で治療を受ける人が増えると、病院に支払う額が増え、結果として保険料(税)も増える可能性があります。そういった事態を避けるためにも、検診(健診)を受けて、病気を予防することが大切です。

表 八幡平市国保の医療給付費の年次推移

年次	医療給付費(千円)	対前年度増減率(%)	一人当たりの医療給付費(千円)	対前年度増減率(%)
20	2,864,629	—	298	—
21	2,843,173	▲0.7	298	0.0
22	2,798,690	▲1.6	299	0.3
23	2,904,401	3.8	320	7.0

※医療給付費＝療養の給付費と療養費の合計額