

手遅れになる前に

健診・検診で年に一度の健康状態チェックを

健康生活のために

忙しくて時間がない、面倒くさい、費用がかかりそう、どこも痛くもないし、今は何ともないからー。健診・検診を受けない理由は、人さまざま。自分のことは自分が一番分かっていると言っても、見た目や感覚だけで自分は健康だ、自分は絶対に大丈夫だと言いつけるでしょうか？

医学は日々進歩を遂げていますが、万能ではありません。病気は、手遅れになる前に早期発見・早期治療することに加え、予防していくことが主流の現代。年に一度、自分の体のために時間を割いて自分の体と向き合ってみませんか。やりたいことをやり続けられる、気持ちよく生活を営む、人生を楽しむ、幸せを感じられるー全ては、健康な体があつてこそです。



健診・検診受診のススメ

その① 病気の早期発見・早期治療につながります。

その② 今は病気と診断されなくても、いわゆる「予備軍」を探し出し、生活習慣の改善を図ります。

その③ 受診した結果、異常がなければまずひと安心。気持ちよく生活が送れます。が、油断は禁物。予防に努めましょう。

『メタボ』のおさらい

「メタボ予防」に「メタボ対策」。メタボリックシンドロームというキーワードは、今や多くのテレビ・新聞・雑誌などを通じて、ほとんどの人がなじみのある言葉だと思えます。

メタボリックシンドロームとは、肥満の中でも内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖(糖尿)・高血圧・脂質異常を代表とする生活習慣病のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態のことを言います。

内臓脂肪型肥満は、肥満症の中でも特に内臓の周辺などに脂肪が蓄積したタイプの肥満のことで、皮膚のすぐ下に脂肪がつく皮下脂肪と違い、より身体の内部に脂肪が蓄積されるものです。外見上は太っているように見えなくても、実は体脂肪が多いことから、内臓脂肪型肥満は『かくれ肥満』とも呼ばれます。

生活習慣病は、血管の変化である動脈硬化が主な原因となり、その動脈硬化は、10年以上の長い時間をかけてじわじわと進行していきます。その間、体に痛みやだるさといった自覚症状を感じることがない人が大多数。つまり、知らない間に体の不調が積み重なり、ある日突然、生活習慣病となって現れてきます。

検査項目から
メタボリックシンドロームの
進行度をチェックします

BMI(肥満指数)・ 腹囲・中性脂肪	→	内臓脂肪の 蓄積
血圧・血糖・LDLコ レステロール(※)	→	動脈硬化への 影響
心電図・眼底検査	→	心臓や脳血管への 影響

※悪玉コレステロール

自覚症状がなくても意識を

目に見えない体の不調や変化を知る方法。それは、特定健診を受けることです。自覚症状がないからと油断せず、意識して毎年受診し、体の状態を追って確認することが重要です。

特定健診の主な検査項目は、身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査、内科診察、心電図・眼底検査で、メタボリックシンドロームの早期発見・予防を中心に健康状態を確認する内容となっています。

特定保健指導で改善図ろう

特定健診の結果、メタボリックシンドロームの予備群・該当者を対象に、市は、健康状態と生活習慣改善のための指導を行う教室を開催しています。

メタボ改善のために

市の特定保健指導

「3・3スクール」への参加を

「3・3スクール」とは、市が開催する特定保健指導教室です。6カ月の間に腹囲「3」センチ、体重「3」キログラムを目安に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、電話や手紙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ことなく、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」でメタボ脱却と生活習慣の改善を図ろう



小林 繁 さん

＝山崎＝ 64歳

市の健診は毎年受診しています

27年度健診を受け、眼底検査で所見有りとなり、眼科を受診して再検査を受けました。医師から「視界が狭まっているように見受けられます」と告げられ、さらに脳神経外科で精密検査を受けることになりました。結果、脳内に腫瘍が見つかり、取り除く手術を行いました。自覚症状はほとんどなかったため、健診を受診していなければ、手遅れになった可能性もあります。定期的に健診を受けていて良かったと思えました。

また、市の保健師さんの勧めもあり、「3・3スクール」に2度参加をしました。参加中、手術に伴う入院を挟んだこともありましたが、2回目の教室終了後には、合計で腹囲8.5センチ減、体重約5.5kg減に成功しました。

現在でも、体重計に乗ることは習慣化しており、体型を維持することにも、健康体でいられることに喜びを感じながら、生き生きと毎日を過ごしています。

健診(検診)の受診 まだ間に合います

あなたの健康保険は、国保？ 社保？

特定健診を受ける時は、保険証と受診券を持ってきてね！



3・3スクールのマス
コットキャラクター
「メタボっくん」

健診(検診)の種類	対象者	検査内容
特定健診	40歳から74歳までの市国保加入者	血圧、尿検査、血液検査、腹囲、心電図、眼底検査、貧血検査、推算糸球体ろ過量検査など
若年者健診 (28年度から実施)	30歳から39歳までの市国保加入者	
長寿健診	後期高齢者医療対象者(75歳以上)	血圧、尿検査、血液検査など
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影
骨粗しょう症 予防検診	20歳から70歳までの人で5歳刻みの年齢に該当する女性	かかとの骨密度を調べます。 ※骨粗しょう症治療中の人は対象となりません。
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査 ※前立腺疾患治療中の人は対象となりません。
肝炎ウイルス検査	40歳以上で今まで検査を受けたことがない人	血液検査
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢に該当する女性	細胞診検査、内診、超音波検査
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢に該当する女性	乳房X線撮影
胃がん検診	40歳以上	バリウム飲用による検査です。
大腸がん検診	35歳以上	便潜血反応検査 専用の容器に採便して提出する検査です。 検診日の4日前から採便できます。

※特定健診の実施主体は、保険者です。

※特定健診、若年者健診は、29年3月31日時点、長寿健診は健診受診日の年齢となります。

※その他のがん検診などは、28年4月1日時点の年齢となります。

※大腸がん検診を受ける際には、下記の配布場所から専用容器を事前に取得してください。

《配布場所》市役所健康福祉課、西根・安代両総合支所、田山支所、松尾鉱山資料館、各地区保健推進員宅【今年度から変更となっている推進員もいますので、詳しくは市役所健康福祉課(☎・内線1084)まで問い合わせください。】

■健診(検診)区分 ①総合健診▶特定・若年者健診、長寿健診、がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)、骨粗しょう症予防検診、肝炎ウイルス検査②ミニドック健診▶総合健診の内容に加え、子宮頸がん・乳がん検診も受診可能③夕方総合健診▶胃がん検診以外の総合健診内容が受診可能

■日程・場所

健診日	受付時間	会場	健診(検診)区分
6月18日(土)	7:00~9:30	西根地区体育館	ミニドック健診
6月28日(火)	7:00~9:30	大更コミュニティセンター体育館	総合健診
6月29日(水)	7:00~9:30	市役所本庁多目的ホール棟大ホール	
7月10日(日)	7:00~9:30	松尾コミュニティセンター体育館	ミニドック健診
7月19日(火)	7:00~9:30	寺田コミュニティセンター	総合健診
7月20日(水)	17:00~19:00	市役所本庁多目的ホール棟大ホール	夕方総合健診
7月29日(金)	7:00~9:30	田頭コミュニティセンター	総合健診
11月7日(月)	7:00~9:30	松尾コミュニティセンター体育館	ミニドック健診

■子宮頸がん・乳がん検診 日程・場所

健診日	受付時間	受付時間
7月18日 (月・祝)	9:00~10:00	柏台地区センター
	13:00~14:00	寺田コミュニティセンター

■夕方大腸がん検診 日程・場所

健診日	受付時間	受付時間
8月8日(月)	17:00~19:00	市役所本庁結のひろば

依然高い受診率

市のがん検診受診率は、ほぼ横ばい傾向にあります。平成27年度各がん検診受診率は27~39割に留まっています(表1)。

平成26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、検診未受診の理由として「受ける時間がないから」「費用がかかり経済的にも負担になるから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」などが主なものとして挙げられています。日本では、がんに対する予防や治療などについて意識の低さが依然存在します。

がんは早期発見で治療可能

日本人の死亡原因第1位の「がん」。日本では、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、死亡者全体の約3割ががんで亡くなっています。

また、がんは、自覚症状が出た頃には進行している場合が多く、早期発見・早期治療が重要です。

がんは、早期に発見し、治療すれば、完治する可能性が高い病気だと言われており、自覚症状がないうちから定期的にがん検診を受けることがとても大切です。

表1. 八幡平市の各がん検診受診状況

区 分	27年度			26年度		
	受診者数	受診率	がん発見者数	受診者数	受診率	がん発見者数
胃がん検診(40歳以上)	2,515人	27.4%	4人	2,447人	26.8%	4人
大腸がん検診(35歳以上)	3,677人	39.0%	8人	3,500人	37.1%	10人
肺がん検診(40歳以上)	3,519人	38.4%	2人	3,526人	38.6%	4人
子宮頸がん検診(20歳以上・偶数年齢)	923人	31.1%	2人	916人	32.2%	1人
乳がん検診(40歳以上・偶数年齢)	882人	32.4%	2人	909人	35.1%	2人
前立腺がん検診(50歳以上)	991人	28.9%	11人	964人	25.5%	8人



田村 良子 さん
= 帷子 = 58歳

検診があるから今の生活がある

仕事で忙しいことを理由に検診には長い間行っていませんでしたが、23年に市の保健師さんから案内があり、がん検診を受診し、異常を発見。病院での精密検査の結果、子宮頸がんと診断され、がんを取り除くための手術を受けることになりました。

診断されるまで体の不調はなく、自覚症状もありませんでした。

幸い、早期発見だったため、手術後は、他の部位へのがんの転移もなく退院し、自宅療養しながら徐々に体調が回復して、今では病前どおりの生活を取り戻しています。

この体験から、がんは、初期の段階で発見すると治療ができるということが分かりました。検診を受けたからこそ今の生活があると思っています。

元気に過ごせる喜びを感じています。入院中、同じ疾患をもつ若い人がいたことに驚きもありました。特に若い人には関心をもつて検診を受けることをお勧めしたいです。

検診受診後に大事なこと

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。がん検診で「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。

「異常なし」だった人は、生活習慣に気を付けて過ごし、次回の検診も必ず受けましょう。

最近のさまざまな研究から、がんは予防できる病気であることが分かっています。がんの危険因子の多くは生活習慣にあり、生活習慣の改善ががんの予防につながるということです。がんの中にはごく一部、遺伝性のもものもありますが、遺伝要因よりも生活習慣要因の方の影響が大きいと考えられています。

がんは、糖尿病や高血圧などと同じ「生活習慣病」とも言えます。積極的に生活習慣を改善して、がん予防に努めましょう。

