

さあ健康検診に行こう!



特定健診

去年、健診を受けてから、そろそろ1年経つな。今年もふくとびあに健診を受けに行こうか。

あら、もうそんなに経つかしら。5月に市から特定健診受診券が届いていたわね。でも健診って毎年受けないといけないのかしら。体調もいいし、元気よ。具合が悪くなったら病院に行けばいいんじゃないかしら。

去年もそう言いながら俺と一緒に受けて、血糖値と血圧がちょっと高めだったじゃないか。症状が現れたときには脳梗塞だったりするらしいから、症状が出るまで待っていたら手遅れになってしまった。

がん検診

会社に行った頃の健診では異常はなかったんだけど...。確かに去年初めて市の特定健診を受けたら、血糖値と血圧が上がっていたわ。どうしてかしら。

仕事を辞めてから生活習慣が変わったというところだろ。仕事をしているときより動かなくなったし、時間があるから間食も増えてるんじゃないか。

自分では健康なつもりだし、何も変わらない感じなのに不思議ね。やっぱり特定健診を受けないと自分の感覚はあてにならないわね。二人で今年も特定健診を受けましょうね。お互い歳を取っても健康でいたい。

節目健診

健康のためには特定健診だけでなく、年齢的にかん検診を受けたり、節目の年には、節目健診を受けたりしましょう。

え!?だ、誰?特定健診だけではだめなの?

突然、失礼します。保健師の福戸カヨコです。健診の話が聞こえてきたのでお邪魔します。ちなみに「けんしん」には「健診」と「検診」があって、健診は体の状態が健康かどうかを見るもので、検診は病気を見つけるためのものなんです。がんは検診なんですよ。

へー。同じかと思っていたわ。節目の健診ってどんなのがあるの?

健康マニアの夫

日頃から健康のために食事や運動に気をつけている、しっかりとした夫。悠々自適すぎる妻を心配し、節制や健診を勧めている。やや心配性の健康マニア、65歳。



悠々自適の妻

60歳で定年退職し、今は夫と悠々と暮らしている。標準体型だが、昨年受けた健診では、血糖値と血圧がやや高めだった。「少くくは大丈夫」と楽観的な63歳。



代表的な生活習慣病は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などですが、初期段階では自覚症状が無いことも多くあります。ひそかに病気が進行している状態でも「自分は健康な状態だ」と過信しがちです。だからこそ特定健診で体のチェックをして、もし異常があれば早めに対応することで、健康な体を維持することができます。さて、ここに健康のことを話している夫婦がいますよ。ちょっと聞いてみましょう。

問い合わせ 市いきいき健康課健康づくり係
(ふくとびあ) ☎34・3351

- 特定健診
- がん検診
- 節目健診



ではそれぞれ説明しましょう

保健師：福戸カヨコ

節目健診は胃がんリスク検査や歯科健診、それと女性のみが受診できる骨粗しょう症健診などがあります。

こつそしようしよう?

ほら、歳を取ると骨がもろくなるって言うじゃないか。骨密度とかを計るやつだよ。

あー、骨密度は聞いたことがあるわ。知らなかったけど、市でできる健診っていろいろあるのねえ。

そうですね。自分の体のことですから、ぜひ毎年受診することをお勧めします。私たちもお手伝いしますよ。

ふくとぴあ集団健診日程表

特定健診
がん検診
レディースデー

9月

特定健診
がん検診
節目健診

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

特定健診
がん検診

特定健診
がん検診
節目健診

10月

特定健診
がん検診

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

特定健診
がん検診
レディースデー

特定健診
がん検診

11月

特定健診
がん検診
節目健診

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

特定健診
がん検診

特定健診
がん検診

12月

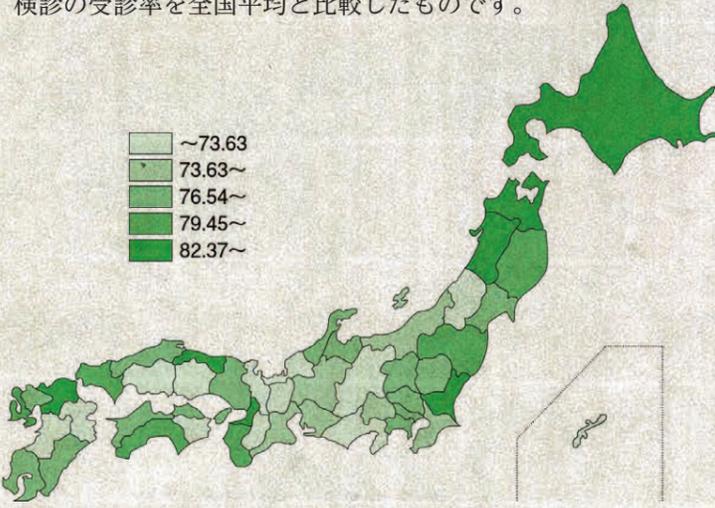
特定健診
がん検診
節目健診

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※3週間前までに予約してください
※託児やふくとぴあ以外の健診についてはお問い合わせください

福岡県はがんによる死亡率が高く
がん検診の受診率が低い県です

下の地図は 2016 年の都道府県別の人口 10 万人に対する 75 歳未満の年齢調整死亡率 (%) です。色が濃い都道府県ほど死亡率が高くなっています。また、下の表は福岡県のがん検診の受診率を全国平均と比較したものです。



がん検診受診率 (%) (40 歳～ 69 歳 男女計)

	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
全国	32.3	26	24.7	30.6	28.7
福岡県	28.5	21.1	19.1	26.1	25.8

資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

病気になるまで治療やリハビリにお金や時間がかかります。年に一度の健診で予防ができれば、節約にもつながりますよ。

そうね、市では、たくさん種類の健診を安くやっているのね。

そうだな。生活習慣病もがんも骨粗しょう症も健診を受けて、できる限り健康で、自分の好きなことややりたいことができる体でいたいもんだな。

がんは、予防が難しいらしいけど、ひどくなる前に発見して治療して長生きしたいわ。

上の資料のとおり、福岡県はがん検診の受診率が全国的に低いことです。受診により、死亡率を下げることはできると思いますよ。

さあ今年も受けられる健診は全て受けよう！65歳の男性が受けられる健診は何かあるのかな？

スケジュールは左のカレンダーをご覧ください。特定健診やがん検診、節目健診を活用して、市民の皆さんが生きてきた生活ができるように私たちも精一杯サポートします。

よし、今すぐ予約の電話をしよう！

特定健診

特定健診は、生活習慣病を予防するための健診です。血液検査や尿検査、血圧測定、身体計測、医師の診察などを受診します。よく発見されるのは肝機能異常や「かくれ糖尿病」です。どちらも生活習慣を見直すことで改善が見込めます。健康維持のきっかけに、特定健診を毎年受診しましょう。

市民の声

検査結果が励みになります



▲間食をやめて、減量に成功した古園井 哲さん

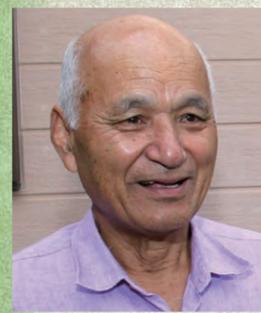
以前、血糖値とコレステロールなどが高かったことから、毎年、特定健診と保健指導を受けるようになりました。今は体重、血糖値、血圧も改善し、元気に仕事できています。

がん検診

がん検診は、市で受診すると病院などより安価です。死亡の原因になる上位3つの肺がん、胃がん、大腸がんの検診にも対応しています。具合が悪くなると病院で発見されるがんと、症状はないけれど、がん検診で発見されるがんとではどちらが治療しやすいかは明らかです。早期発見に努めましょう。

市民の声

健康のためには予防が大切



▲高めの血糖値にも気を付けている高田 晃さん

がん検診を毎年受けるのは、健康に長生きしたいからです。がん検診で早く発見できれば、早く治療もできます。これだけ医療が発達しているから治ると思うので、毎年受診を続けます。

節目健診

節目健診は、40歳から70歳までの人が節目ごとに受診できる健診です。歯科健診と胃がんリスク検査、女性のみが受診できる骨粗しょう症健診があります。骨粗しょう症は、自覚症状がなく、進行すると日常生活に影響を及ぼします。骨密度が低くならないように日頃から食事や運動に気を付けることが大切です。

市民の声

何ともないと思っていたのに



▲何ともなくても健診は必要と実感した豎山 冷子さん

骨密度検査の要精密検査の判定を、重要と考えずに放置していると、骨粗しょう症が進んでいました。今は病院で継続的に治療していますが、健診結果は大事だと実感しました。

1年目保健師のつぶやき

「健康診断の血液検査や尿検査で何が分かるの？」と皆さんは思ったことはありませんか。私も自身も保健師になるまでは「健康診断の内容でどこまで分かるのだろう」と思っていました。しかし、本当に血液検査や尿検査で体の状態が分かるのです。食事をするとき、まず胃で分解され、次に小腸で吸収され、栄養分として血液に入ります。血液は腎臓でろ過され、体に不要な成分は尿になり、食べ物の残りかすは便となり排出されます。このような体の中の生きていくための仕組みに異常が起きると、血液や尿の成分が変化します。この変化を数値で確認できるのが健康診断です。健康な毎日を続けるためにも、皆さんには1年に1度「ちよっと体の状態を見てみよう」という気持ちで、健康診断を受けていただきたいと思っています。



▲寄り添った保健指導を心掛けていると語る白土 愛弥保健師