

# あなたの健康を守りましょう！

くわしくは がん検診について 健康課 ☎21-2756 / 特定健診について 保険年金課 ☎21-5110

ご存じですか？

## 「がん」のこと

2人に1人がかかる！

日本人の2人に1人ががんにかかる時代。私たちにとって、がんは人ごととはいえない病気です。実は、そのがんは、「予防できる」、「リスクが減らせる」ということを知っていましたか？

国立がん研究センターから発表された「日本人のためのがん予防」。5つの健康習慣を実践することで、男性で43%、女性で37%も、がんになるリスクが低下するといわれています。

## 科学的根拠に基づくがん予防 5つのポイント！

### Point!

- ★飲酒はほどほどに
- ★飲めない人は、無理に飲まない

#### ～飲酒量の目安～

日本酒… 1合  
ビール… 大瓶1本  
焼酎・泡盛… 2/3合

### Point!

- ★たばこを吸わない
- ★他人のたばこの煙を避ける



### Point!

- ★減塩する
- ★野菜と果物をとる
- ★熱い食べ物や飲み物は冷ましてからとる

### 禁煙

### 節酒

### 食生活

### 身体を動かす

### 適正体重の維持

### Point!

- ★18～64歳の方は、1日60分の歩行(または同程度の運動)と、加えて1週間のうちで60分程度、息が弾み汗をかく程度の運動を行うこと
- ★65歳以上の方は、強度を問わず、毎日40分の身体活動を行うこと

### Point!

- ★太り過ぎ、痩せ過ぎに注意
  - ★男性はBMI21～27、女性は21～25の範囲になるように体重管理をする
- ～あなたのBMIを計算してみましょう～
- $$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

※BMI…体重・体格の指標となる数値



### 予防に健診をプラス！

がんは多数の要因が複雑に重なり合い、長い時間をかけて発生する病気です。リスクを減らすことはできても、絶対にがんにならないという方法はありません。

だからこそ、予防だけでなく、定期的に健康診査を受診しましょう！市の健診について詳しくは、左ページ下部をご覧ください。

ご存じですか？

# 「特定健診」のこと

「特定健診」は生活習慣病予防に着目した健康診査です。問診・診察・身体計測・血圧・尿検査・心電図・血液検査・眼底検査(医療機関によっては一部未実施有り)がセットで受診できます。

## 特定健診を受けた人

(平成29年度)

**41.2%**

※10人に4人は特定健診を受診しています

## 健診を受けた人と受けていない人の医療費

(平成29年度入院+外来医療費(生活習慣病のみ))

☆健診を受けた人 約3,120円

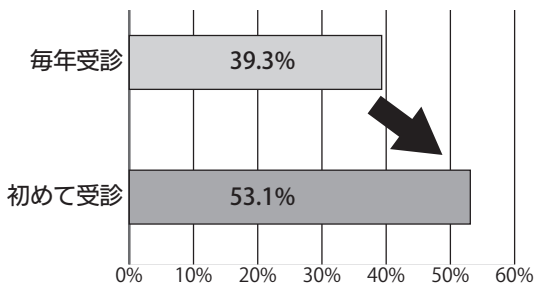
☆受けていない人 約11,520円

約**4倍**

※健診を受けていない人は受けた人と比べ、医療費が高くなる傾向にあります

## 血圧(収縮期血圧)が高い人の割合

(平成29年度)



初めての受診者に  
検査値の悪い人が多い！  
毎年健診を受診することで  
健康確認・早期対応が  
できます！！



40歳以上の日光市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者の方は

**特定健診(はつらつ健診)が無料**で受けられます！！

※社会保険などの方の特定健診は、勤務先や加入している社会保険組合などにお問い合わせください

## ～日光市の健診について～

### ★申込方法★

- ①右表の「健診項目」から、受診したい健診を選んでください
- ②「集団健診」で受診するか、「医療機関健診」で受診するかを選んでください  
※集団健診の日程・医療機関健診が受診できる医療機関については、電話でお問い合わせください  
※医療機関健診は6月1日から実施します
- ③健康課に電話でお申し込みください  
**健康課 ☎21-2756**

参考：健診項目とその対象者、受診方法（●は受診可）

健診項目	対象者	集団	医療機関
特定健診	40歳以上国保加入者	●	●
はつらつ健診	後期高齢者医療制度加入者	●	●
一般健康診査	19～39歳の方	●	
胃がん検診		●	
肺がん検診(結核検診)	40歳以上の方	●	
大腸がん検診		●	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	●	
子宮がん検診	20歳以上の女性(偶数年齢)	●	●
乳がん検診(超音波)	30歳以上の女性	●	
乳がん検診(超音波・マンモグラフィ)	40歳以上の女性(偶数年齢)	●	マンモのみ
骨粗しょう症検診	20～85歳で5の倍数年齢の女性	●	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で受診歴のない方	●	●
歯科健診	19歳以上の方	●	●

※年齢は年度末での年齢