

# 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？

2人に1人がかかる！

## 「がん」のこと

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、がんは人ごととは言えない病気です。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言われています。

## 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

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



身体を動かす

適正体重の維持



Point!

- ★太り過ぎ、痩せ過ぎに注意
- ★男性はBMI(※)21～27、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～

$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

※BMI…体重・体格の指標となる数値。通常のBMI正常値は18.5以上25未満

### ♥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30年度日光市)

**42.0%**

※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30年度日光市 入院+外来医療費(生活習慣病のみ))

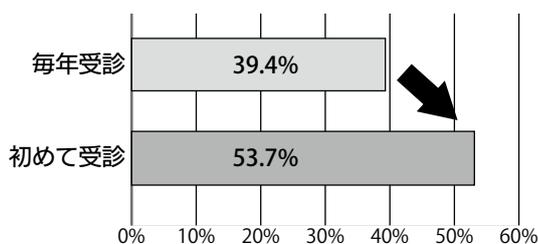
健診を受けた人 約2,930円

受けていない人 約11,055円

約4倍

### 血圧(収縮期血圧)が高い人の割合

(平成30年度日光市)



※初めて受診の方が検査値の悪い人が多い!

毎年健診を受診することで  
「健康状態の確認」、「生活  
習慣病の予防・早期治療」  
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
- ③健康課に電話でお申し込みください  
※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、お問い合わせください

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	40歳以上の方	●	
肺がん検診(結核検診)		●	
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