

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」では、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。

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
☎0288(2)2756
特定健診について 保険年金課
☎0288(2)5110

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!

- ★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!

- ★たばこを吸わない
- ★他人のたばこの煙を避ける



禁煙

節酒

食生活

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



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眼した健康診査です。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あり)がセットで受診できます。

特定健診を受けた人

(令和元年度日光市)

42.2%

※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

(令和元年度日光市 入院+外来医療費(生活習慣病のみ))

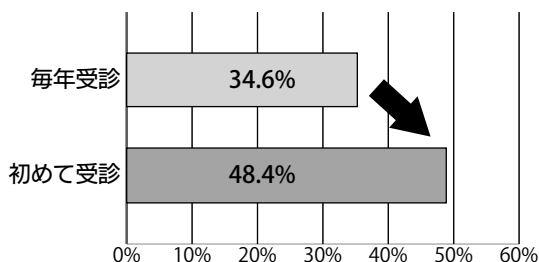
健診を受けた人 約2,970円

受けていない人 約11,127円

約4倍

血圧(収縮期血圧)が高い人の割合

(令和元年度日光市)



※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 ☎0288-21-2756

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		●	
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