

# ご存じですか？「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いわれています。

## ①禁煙

- ・たばこを吸わない
- ・他人のたばこの煙を避ける

## ②節酒

- ・飲酒はほどほどに
- ・飲めない人は、無理に飲まない

## ③食生活

- ・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

## ④身体を動かす

- ・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

## ⑤適正体重の維持

- ・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 = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}**

※通常のBMIの正常値は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。

# 骨粗しょう症検診を受けましょう

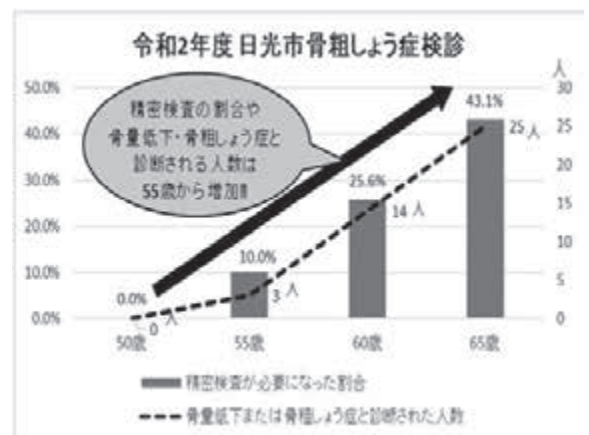
早期発見

女性は更年期や閉経前後の時期に、女性ホルモンの分泌が低下し、骨密度が低下しやすくなります。骨密度が低下すると、骨の強度が弱くなり、骨折をしやすくなります。

特に、骨密度が低下している高齢者が転倒し、大腿骨頸部骨折などを起こすと、寝たきりや認知症のリスクが高くなってしまいます。また、骨粗しょう症は、多くの場合、薬物治療が必要になります。

骨密度の低下は自覚症状がなく進行するため、50～60歳代の女性は特に気を付けなければなりません。右のグラフにあるとおり、骨粗しょう症検診を受けて精密検査が必要になった方の割合は50歳代から年々高くなります。精密検査の結果、骨粗しょう症と診断される割合も、50歳を過ぎると高くなる傾向があります。

骨粗しょう症を予防するためには、若い頃からのバランスのとれた食生活や運動習慣が大切です。



市では、20・25・30・35・40…85歳の節目年齢の女性に骨粗しょう症検診を実施しています。5年に一度の貴重な機会ですので、対象年齢の女性の方は、ぜひ受診しましょう！

# 今年も受けましょう「特定健診」

無料です!

「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あり)がセットで受診できます。

## 特定健診を受けた人

(令和2年度日光市)

**33.5%**

※国民健康保険加入者の3人に1人が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比較

(令和2年度日光市 入院+外来医療費(生活習慣病のみ))

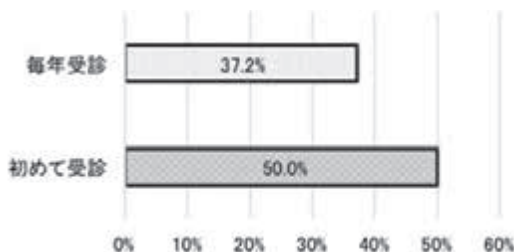
健診を受けた人 約2,200円

受けていない人 約13,000円

その差は  
約1万円

## 血圧(収縮期血圧)が130以上の人の割合

(令和2年度日光市)



※健診を受けたら意外と値が悪かった、という方が半数を占めます。健診を受けないまま状態が悪化すると、医療費が高額になることも…

## 健康な毎日のために…

✓健診で健康状態をチェック

✓生活習慣病の予防・早期治療

毎年受けている方は今年も!  
今まで受けたことのない方は今年から!



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!!**

※特定健診の結果に応じて、対象の方には特定保健指導をご案内します

※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  
※集団健診は年間86回、市内各地域で会場を設定しています。女性限定日や夜間健診もありますのでお問い合わせください
- ③健康課に電話でお申し込みください

健康課 ☎0288-21-2756

### 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