

年に一度は健診で自分の健康を守りましょう

体の変化を知るために

「特定健康診査」を受けましょう

特定健康診査は、内臓脂肪の蓄積を把握することにより糖尿病、高血圧症、脂質異常などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。今の生活習慣を続けていると、今後どのようなことになるか予測ができません。



血管障害を起こしている人のほとんどがこのような経過をたどっていた！

内臓脂肪が蓄積してくると、内臓脂肪から血管を傷つける物質が分泌されます。高中性脂肪や高血圧など、健診結果で所見が出てくるのですが、自覚症状がないため生活習慣の改善に至らず、放置をしたため脳梗塞や心筋梗塞になってしまいました。

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	肥 満																				
										高中性脂肪											
	肥満と判断された時 ここで予防しておけば									高血圧											
										高尿酸											
										低HDL											
										高HDL											
治療																				一過性脳虚血	
																					脳梗塞

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳						
検査結果	肥 満																										
					高GPT																						
					高血圧																						
	肥満と判断された時								高中性脂肪																		
	ここで予防しておけば												低HDL														
心電図															高血糖							心電図の異常					
																		心電図の異常									
																		心電図の異常									
治療																					陳急性心筋梗塞						

〈資料提供 尼崎市市民サービス室〉



生活習慣を改善するために「特定保健指導」を活用しましょう

▼特定保健指導を受けて体重が11キロ減った方も！

特定健康診査の結果から生活習慣を振り返り、自分自身で減量や運動など、「個別の行動目標」を設定します。そして、目標を達成するために、保健師、管理栄養士等が6カ月間サポートを行います。

常陸大宮市では、平成20年度に283人の方が特定保健指導を受けました。その結果、最も腹囲が減少した方は6・5センチの減、最も体重が減少した方は11キロの減でした。

特定健康診査・特定保健指導を積極的に活用して生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めていきましょう。

「がん検診」を受けましょう

▼152の方が、がんて死亡！

がんは、日本人の死亡原因の第1位であり、平成19年茨城県保健福祉統計年報によると、常陸大宮市でも152人（平成19年）の方が、がんて亡くなっています。全死亡者数の約3割弱を占めています。

しかし、現在ではがんも早期発見と早期治療により、治る確率が高くなってきました。症状がないまま進行するがんを早期に発見するには、定期的ながん検診を受けることが必要です。



〈写真提供 茨城県総合健診協会〉

市で実施しているがん検診の状況

（年齢は対象年齢、受診者数・がん発見者数は平成20年度の実績です。）

胃がん検診 18歳以上の方

バリウムと発泡剤を飲み、胃のX線検査をします。

受診者数：3,522人
がん発見者数：7人

大腸がん検診 18歳以上の方

がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血し、便に血液が混じることがあります。2日間の便を採取し、血液が混じっていないかどうか調べます。

受診者数：4,924人
がん発見者数：9人

肺がん検診 40歳以上の方

X線で肺の検査を行います。さらにたばこを吸っている方など肺がんの危険が高い方には痰の検査を行います。

受診者数：7,061人
がん発見者数：5人

子宮がん検診 18歳以上の女性

子宮頸部（入り口）の細胞を採取して調べます。集団検診と医療機関検診があります。

受診者数：2,238人
がん発見者数：0人

乳がん検診 18歳以上の女性

年齢によりマンモグラフィ（X線撮影）と超音波検査を実施します。
・マンモグラフィ：専用の機械に乳房をはさんでX線検査をします。
・超音波検査：ゼリーを塗って超音波をあて乳房内部を検査します。

受診者数：2,655人
がん発見者数：5人

前立腺がん検診 40歳以上の男性

前立腺がんになるとPSA（前立腺特異抗原）が血液中に増えてきます。この濃度を血液検査で調べます。

受診者数：1,919人
がん発見者数：5人

腹部超音波検診 40歳以上の方

お腹にゼリーを塗って超音波をあて、肝臓・胆のう・胆管・膵臓・脾臓・腎臓を調べます。

受診者数：3,890人
がん発見者数：5人（肝臓・膵臓・腎臓）

精密検査は必ず受けましょう

がん検診は精密検査までが検診です。検診はがんなどの標的疾患を早期に発見するため、正常な人とそうでない人を区別し、少しでも異常が疑われる人にはさらに詳しい検査をしていただくためのものです。

該当となった方は、怖がらずに精密検査を必ず受けましょう。

がん検診の受け方

市では、上記の各がん検診を地域の保健センター・公民館等で実施しています。

各検診の日程は、平成22年2月25日発行の「お知らせ版」または、健康づくり推進員により配布（または個別に郵送）された日程表でご確認ください。

昨年度各検診を受診された方には、検診の約1カ月前に問診票等を配布します。

問い合わせ先

健康推進課（総合保健福祉センター（かがやき）内） ☎54-7121

山方総合支所市民福祉課 ☎57-6812

緒川総合支所市民福祉課 ☎56-3992

美和総合支所市民福祉課 ☎58-3850

御前山総合支所市民福祉課 ☎55-2113