

がん検診・特定健康診査 受診のすすめ

問 中央保健センター (☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)

健康が気になる今だから・・・
健(検)診を受けましょう



がんを経験したからこそ伝えたい

保健センターの運動教室に元気に参加している東野さん。数年前に受診したががん検診で精密検査の通知が届いたときのお話を伺いました。

健(検)診や健康に関することへの興味はありましたか？

もともと若いころから野球をしており体を動かすことは好きでした。農家の畑仕事をしており体を動かすことが多く、健康には自信がありました。しかし数年前に受けた特定健診で血液検査の結果が悪かったため、井上先生(健康運動指導士)に勧められ妻と一緒に保健センターの運動教室に参加しました。40歳を過ぎてからは毎年健(検)診を受けていました。

精密検査の通知が来たときは？

検便を2本提出したうちの1本が便潜血反応陽性でしたがショックというより、痔かなと思ってしまいました。特に自覚症状や体調不良もないので緊急を感じず、精密検査の受診をついつい先延ばしにしてしまったんです。

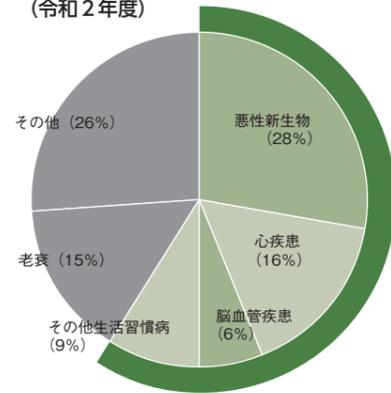
何がきっかけで精密検査を受けたのですか？

保健センターの保健師さんから精密検査を受けるように電話をもらってようやく受診を決意しました。



東野豊次さん【榛原在住】

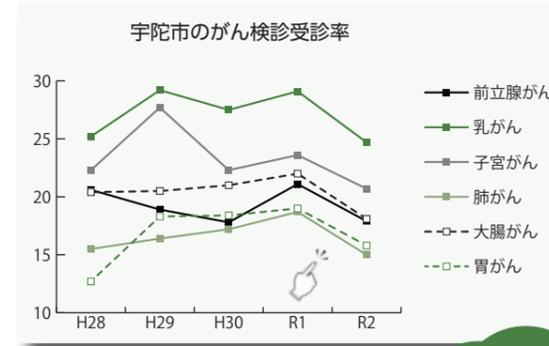
宇陀市の死因別死亡率 (令和2年度)



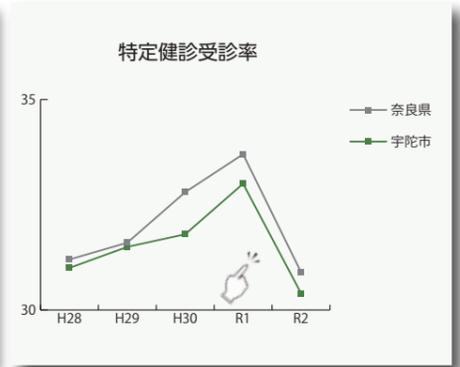
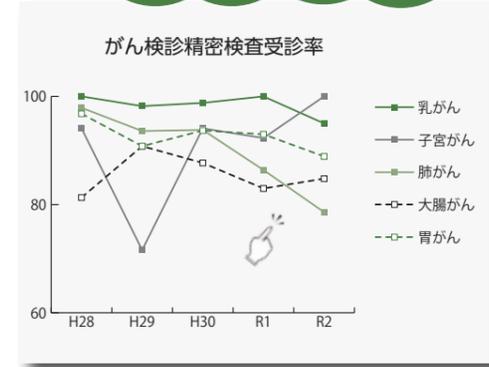
宇陀市では「がん」「循環器疾患」「脳血管疾患」等の生活習慣病で死亡する人が6割を占めています。

がんはコロナの収束を待つてくれません

新型コロナウイルスの発生以降、全国で健(検)診の受診率が下がっています。宇陀市においても同じ傾向で令和2年度の健(検)診受診率、精密検査の受診率は低下しました。未受診の理由の中には「新型コロナウイルス感染症が気になる」、「病院に行くことに抵抗がある」などの意見が聞かれました。しかし、生活習慣病やがんは、コロナの収束を待つてくれません。生活習慣病もがんも自覚症状がないまま進行します。日々、医療は進んでいます。早期発見、早期治療に勝るものはありません。健康を守るためには、毎年定期的な健(検)診の受診が大切です。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響でがん検診等の受診者が激減しています



健(検)診受診は必要な外出です
「コロナ禍でも健(検)診の受診は必要な外出です。受診を控えている間に、生活習慣病やがんが進行してしまったということがないように、コロナ禍でもぜひ健(検)診を受けてください。健(検)診実施機関は感染予防対策を実施していますので、安心して受診することができます。」

地域の皆さんの健康のために活動しています 宇陀市けんしんすすめ隊 (がん予防推進員)

国ではがん検診の受診率50%を目標としていますが、宇陀市では近年20~30%を推移しています。もっと市民の皆さんに健(検)診を受けていただきたい...そのために地域の中で市民の方に直接検診の受診を声掛けするボランティアです。

家族や友達、地域の方へのがん検診・特定健診の受診勧奨や、がん予防に関する情報提供、イベント時の健(検)診受診キャンペーンなどの活動を実施しています。

けんしんすすめ隊さんに聞きました!

活動を始めたきっかけは?

- 健康づくり推進員(※)としての活動の中で健(検)診の大切さを学び、この活動に参加しました。
- 他のすすめ隊の方に活動の参加を勧められました。
- 自分が「がん」にかかった経験から、少しでも皆さんに検診の大切さを伝えたいと思いました。

※各自治会長の推薦を受けて選出された地域で健康づくりの活動を行う方

活動をどのように感じておられますか?

- 活動で自分自身もたくさん勉強させてもらいます。
- 実際に健(検)診の受診を勧奨して申し込みにつながる事がうれしいです。
- 受診を迷っている方たちに勧めて喜んでくれたことが心に残っています。
- 健康の大切さを身をもって伝えられることが嬉しいです。

私たちがけんしんすすめ隊です!



始めよう

生活習慣病予防

知ってください！
生活習慣病

生活習慣が発症や進行に大きく影響する病気のことを「生活習慣病」といいます。不規則な生活習慣により内臓脂肪が蓄積することで、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」などを招いて、自覚症状がないまま血管が傷ついていきます。これによって動脈硬化が進行し、血管が破れたり詰まったりすることで、脳卒中や心臓病などを引き起こします。

不規則な生活習慣を続けることは、知らないうちに関わる深刻な病気につながってしまうのです。

太っているだけじゃない、
メタボリックシンドローム

「メタボ＝単なる肥満」というイメージはありませんか？メタボリックシンドロームとは、動脈硬化の原因となる「高血圧」「脂質異常」「高血糖」が重複している状態です。

ひとつひとつのリスクは軽度でも、重なっていることで急激に動脈硬化が進行します。

特定健康診査は予防の第一歩

特定健康診査とは、生活習慣病のリスクを見極めるためのメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。まずは健診で自分の健康状態を把握することが生活習慣病予防の第一歩です。

そして健診を受診して終わりではありません。健診の結果から、病気のリスクを早期に見出すことで、自分の生活習慣を見直すことや、早期治療により重症化の予防に努めることが必要です。

受けよう

特定健康診査

生活習慣改善のための 保健センターの取り組み

インボディ (体組成)測定

身体は各部位の筋肉量や脂肪量を1分間程度で測定し、食事や運動による身体の変化について確認することができま

す。

年に3回程度、中央保健センターで行っています。測定費用は100円もしくは健康ポイント50ポイントです。

一度ご自身の身体の状態について調べてみませんか？

歩数ランキング

登録して参加することで、ひと月ごとの合計歩数を競うことができます。また、市ホームページで毎月ランキングを掲載しており、ご自身の順位を確認することができます。

ウォーキングは生活習慣病予防や改善に効果があります。また参加者からは、「歩いていると気持ちがいい」「ランキングが励みになる」という声があります。これから歩くことを思っている方、既に歩かれている方、ご自身の頑張りを確認するためにぜひご参加ください。



膝 肩 腰

関節楽々エクササイズ

リモート版

パソコンやスマートフォン等を使ったリモートで参加できる運動教室です。リモートなら天候や場所、感染拡大状況も気にせず自宅でレッスン可能です。自宅の小さな空間がスタジオ教室に早変わり！さらに、ZOOMにも慣れない良いチャンスです。ZOOM接続に不安がある方でも保健センタースタッフが対応します。安心してご参加ください。自宅でも運動し健康になりましょう！(詳しくは25ページに掲載)

よりよい生活習慣のためにサポートします！

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクがある方には、管理栄養士や保健師などの専門家が生活習慣病予防のサポートとして、**特定保健指導**や**禁煙・節酒相談**を行っています。

健診を受けて
終わりじゃない!!

サポート① 特定保健指導

国保特定健康診査を受診された方で、条件に該当された方を対象に個別に生活習慣改善につながるよう、健診結果やインボディ測定の結果から、運動・食事について相談しながら実行可能な目標を立てて取り組んでいただきます。

そして3か月後に生活環境、体重、血圧等の現在の状況をお伺いし、より効果的に実施してもらえるような励ましやアドバイスを行います。これをきっかけに、生活習慣を見直し、今よりよい生活習慣となり健診データが良くなるようにサポートしています。



丸岡幸代さん
【菟田野在住】

楽しく続けられました！

指導を受けて自分で目標を立て、特に運動を頑張っています。娘から励みを受け、「自分が決めた事は最後までやる」をポリシーに今までやってきました。おかげで体重を健診時より10kg減らす事ができ、体も軽く動きやすくなり、嬉しく思っています。体を動かすことが楽しくて続けられたと感じています。これからもガッツで頑張ります。

サポート② 禁煙相談・節酒相談

国保特定健康診査を受診された方の中で、問診票の喫煙や飲酒習慣の回答をもとにご案内しています。禁煙相談では禁煙したい方に、喫煙による悪影響や禁煙グッズの紹介、節酒相談では飲酒による悪影響や適正飲酒の量についての情報提供をし、継続的なサポートを行っています。

いつまでも元気に過ごすために、タバコやお酒との付き合い方について見直しませんか？国保特定健康診査を受診していない方でもご相談していただけますので、お気軽にご連絡ください。



今井康富さん
【室生在住】

禁煙は意志が大切です！

禁煙してから3か月が経ちました。きっかけはタバコを吸っている周りの方が、がんなどの病気になったことです。禁煙を始めてすぐはイライラして辛いことがありましたが、咳や痰がなくなり嬉しいです。

今でもタバコを吸いたい気持ちになることはありますが、禁煙は、「絶対やめろ！」という自分の意志が大切だと思います。

さらっとヘルシー教室

保健センターでの集団検診、医療機関での個別検診、人間ドック、脳ドックで国保特定健康診査を受診された結果、「メタボリックシンドローム」の予備群や該当者と判定された方を対象に、3回シリーズとして、年間2回実施しています。

内容は「メタボリックシンドローム」のお話やその改善のための効果的な運動やバランスのよい食事についてです。

毎年、対象となる方は300人を超えますが、お電話で参加を勧めても、「自覚症状がないから大丈夫」「主治医から大丈夫と言われている」等の理由で参加されずの方は10人前後です。

皆さんがこの教室に参加することで、これからの人生を健康でいきいきと過ごして欲しいと願っています。ご案内が届きましたらぜひご参加ください。



生活習慣病予防のための食事について楽しく学びます。

誰でも簡単にできる運動も紹介しています。



素足で機械に乗るだけで簡単に測定できます

次回の測定会は6月に実施します

私たちがサポートします!!

各種健(検)診や生活習慣病予防事業へのお申し込みは、保健センターに連絡ください。

宇陀市中央保健センター
【健(検)診専用ダイヤル】☎ 92・5222
【FAX】 92・5223

健(検)診はインターネットでも予約できます



うだウェルネス健康ナビ



中央保健センター 成人保健担当

特集
市政トピックス
うだちから
まちのわだい
みんなで子育て
病院・ウェルネス
お知らせ
掲示板
うだちゃん