



健康管理が簡単にできます 「特定健診」「がん検診」で元気な毎日

「特定健診」がスタートして4年目。「特定健診受診券」で受診する形式はもう慣れましたか？ 国民健康保険に加入している方には、大雪地区広域連合から特定健診受診券が送付されています。本年度の受診券は「緑色」です。受診はお早めじ。

「特定健診」生かしてこわい生活習慣病にさよなら

私たちの体は、実は体の中の重要な役割を果たす脳、心臓、大きな血管などを傷めるさまざまな病気の要因が潜んでいることがあります。これといった自覚症状がなくても「自覚症状がない＝健康」と考えることは非常に危険です。見た目にわからない血液のデータをよく知って、日ごろからご自身の健康管理に役立てましょう。

そのための健康チェックを簡単にできるのが「特定健診」です。身体計測、問診、血圧測定、血液検査、心電図検査、診察の簡単な健康診断です。

特定健診は、国民健康保険（以下国保）の加入者の皆さんが受診でき

ます。受診した方を対象に、保健指導室の保健師が血液データなどを参考に、皆さまの健康アドバイスを無料でお答えします。

特にメタボ対策など、怖い生活習慣病予防のアドバイスを詳しくお話します。

生活習慣病は、自分の体に異変を感じてからでは対策が遅れてしまいます。自覚症状が出る前に自分の体の状態を知って予防しましょう。

国保加入者の特定健診受診率は昨年度概算で34・9%でした。年々少しずつ受診者が増えています。町立診療所では無料で受診できます。町立診療所での受診は、受診券の期限が近くなると非常に混み合います。今のうち早めの受診をお勧めします。本年度から受診可能な医療機関として旭川市内の病院・医院の数も増え

ました。

節目年齢 にはがん検診

がんは国民の死亡原因第1位です。依然として恐ろしい病気のひとつですが、今や早期発見、早期治療で治る病気になりました。がん検診を受けたことがない方は、ぜひ一度受診しましょう。

本年度、節目年齢のすべての町民の方を対象に、3つのがん検診を無料で受けていた

無料がん検診の対象項目

対象	年齢	対象生年月日
女性用		
子宮頸がん	20	平成 2年 4月 2日～同 3年 4月 1日 生まれ
	25	昭和60年 4月 2日～" 61年 4月 1日 "
	30	" 55年 4月 2日～" 56年 4月 1日 "
	35	" 50年 4月 2日～" 51年 4月 1日 "
	40	" 45年 4月 2日～" 46年 4月 1日 "
乳がん	40	" 45年 4月 2日～" 46年 4月 1日 "
	45	" 40年 4月 2日～" 41年 4月 1日 "
	50	" 35年 4月 2日～" 36年 4月 1日 "
	55	" 30年 4月 2日～" 31年 4月 1日 "
	60	" 25年 4月 2日～" 26年 4月 1日 "

大腸がん（男女共通）
対象年齢は乳がん検診と同じ

だくことができるようになりました。対象の方に検診クーポン券をお送りします。役場保健福祉課保健指導室までお問い合わせください。

3つのがん検診の中に新たに加わったのが大腸がん検診です。食生活の欧米化に伴い、近年増加傾向にあります。便を2日分採っていたただけの簡単な検診ですので、この機会にご自分の大腸を健康チェックしましょう。