



健康はほんの少しの気遣いから 元気に長生き、年に一度の特定健診、がん検診

急増している高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、肝硬変、心筋梗塞(こうそく)、脳卒中などの原因となつて、健康を損ないかねません。がんは日本人の死亡原因の中でトップの致死率を占める病気です。初期のがん、生活習慣病に自覚症状はほとんどなく、自分で気づくことは難しいものです。手遅れにならないために、年に一度の健診を受診して自分の体のことをよく知っておくことが大切です。

町で実施している特定健診、がん検診の後期申し込みが始まつております。冬支度の準備と併せて、体の健康度もぜひチェックしましょう。

◆特定健診

短時間で身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、心電図、医師診察の8項目の基本健康診査を行います(国民健康保険以外は、加入している健康保険によつて検査内容が異なります)。

お手元の「特定健診受診券」を使って受診します。今年4月上旬、大雪地区広域連合では国民健康保険に加入している方を対象に、黄色い特定健診受診券を送付済みです。有効期限は、来年の3月末日(その年度の末日)までです(町立診療所は2

月末日まで)。有効期限が近づくと受診希望者で混みますので、早めに受診しましょう。

血液中のコレステロール値、血糖値などが知らず知らずのうちに高い状態のまま続くと、心臓、脳など体内のさまざま

な血管を傷めて詰まらせてしまいます。詰まった部分は働きなくなり、心筋梗塞、脳梗塞などの原因になります。そこで生活習慣病に着目して、主にそのリスク度合いを調べるのです。

血液中の血糖値、コレステロール値などの異常は、外見や自覚症状だけでは判断できにくいですが、血液データをj知ることj具体的な危険度



リスクを知ることができます。

「以前に健診した時には大丈夫だった」などと油断して、数年間検査していない方は是非健診を受けましょう。油断している間に、重大な体調悪化になつてしまう

ケースも少なくありません。血液中の値は、日ごろの食事、運動、生活習慣の変化などで常に変化しています。定期的に健診を受け、いつも自分の健康状態を確認しましょう。

◆がん検診

がんの治療は、早期発見、早期治

療が欠かせません。そのためには定期的な検診が大切です。

がん検診は30歳以上の全町民が対象、子宮頸がん検診は20歳以上の女性が対象です。

乳がん、子宮頸(けい)がん、大腸がん3つのがん検診は、節目年齢の方(子宮頸がんは20〜40歳までの5歳刻み、乳がん、大腸がんは40〜60歳までの5歳刻みの方)は無料検診できます。

対象の方には、すでに6月に無料クーポン券を配布済みです。有効期限は来年2月末日までですので、有効にご活用ください。

がんは、日本では死亡原因第1位と致死率の高い病気の一つです。

男性の1位は肺がん、以下②胃がん③大腸がん④肝臓がん⑤膵臓(すいぞう)がんと続きます。女性は①大腸がん②肺がん③胃がん④膵臓がん⑤乳がんの順です(2011年、国立がん研究センターがん対策情報センター調べ)。

お問い合わせは、役場保健指導室(内線504〜507)。