

## 特集

## 健診のススメ



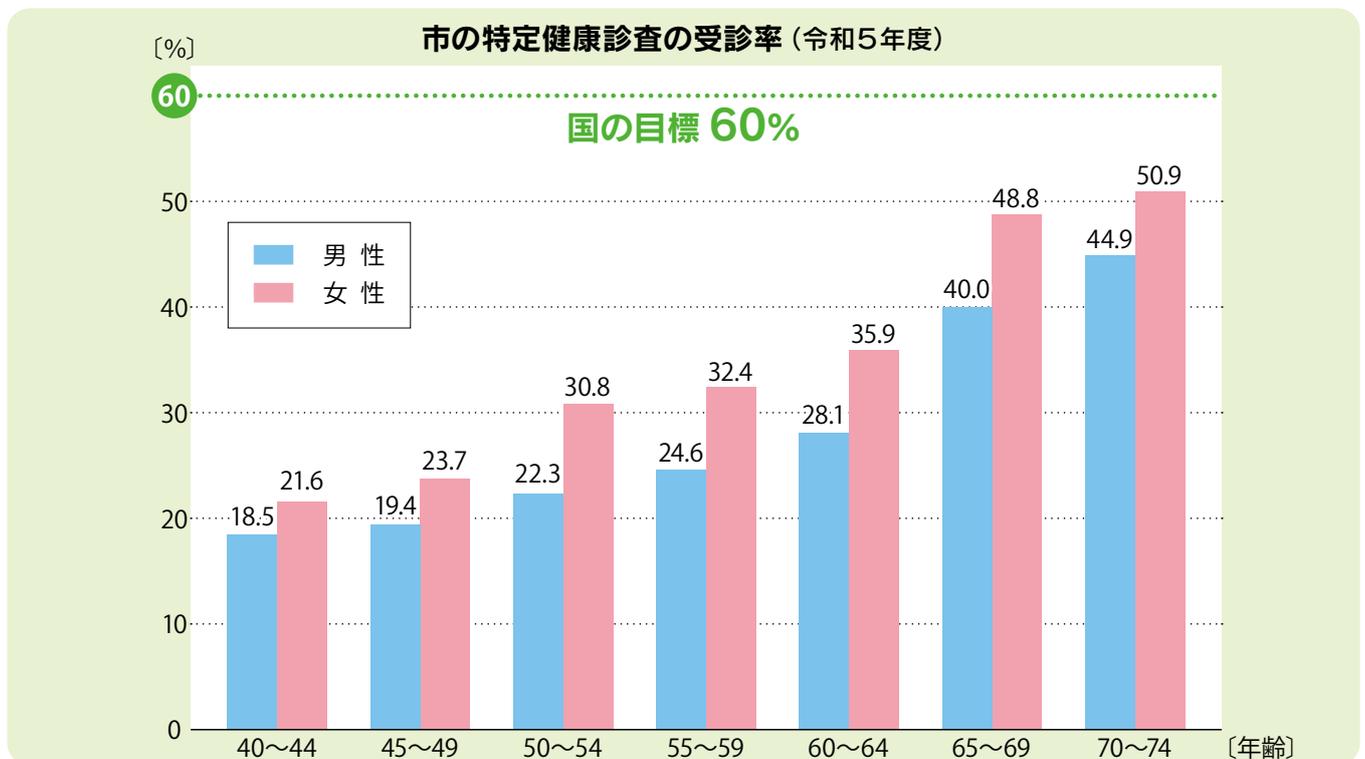
- 問合せ先 健康づくり課健康推進係  
(☎ 22-3916)

あなたは『健診』にどのようなイメージを持っていますか。

『健康診断や人間ドックは、健やかに暮らしていくために欠かせないもの』と頭では理解していても、ふだんの生活のなかでは、ほかのことを優先して、つい後回しになってしまったり、行こうとしては足踏みしたりしていませんか。

ここでは、健診を受けることによって得られるメリットや、皆さんが健診について抱いているであろう疑問に対するの答えなどを紹介します。

皆さん、今年はぜひ健診に行きましょう。そして、いま一度『健康』について考えてみませんか。



『特定健康診査』は『特定健診』『メタボ健診』という名称で呼ばれることが多く、正式な名前には、なじみがない人も多いのではないのでしょうか。

特定健康診査の対象者は、市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の人です。特定健康診査は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドローム（※）に着目した健診を行います。

（※）内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

【グラフ】市の特定健康診査の受診率（令和5年度）をみると、男女ともに、40歳～50歳代の『働き盛り』と言われる世代の受診率が低くなっています。また、国が掲げる受診率の目標値は60%ですが、市の受診率は40%で、6割の人が健診を受けていません。

## 特定健康診査にレッツゴー

健診を受けない人の声はこうです。

「去年受けたし、今年はいいかな」「元気だから大丈夫」「お金かかるんじゃないの」「かかりつけで診てもらってるから必要ない」「待ち時間が長くなる」「受けたことがないから、なんか怖い」。自分もそうだと思い当たる人もいるのではないのでしょうか。

健診受けず嫌いの皆さん、特定健康診査は受けないと損をします。ここでは、特定健康診査のメリットを紹介し、また、特定健康診査についての疑問にQ & A方式で答えます。

### 受けないと損！特定健康診査のメリットは、ズバリこれ！

1

#### 自覚症状がない生活習慣病を予防できる



高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。

健診で、生活習慣病の予兆が見つかり、生活習慣を改善していけば、悪化することを防ぐことができます。

2

#### 無料で検査を受けることができる

約8,500円の費用がかかる血液検査が、1回だけ無料で受けることができます。



3

#### みんなの保険料が安くなる



一人でも多くの方が健診を受けることによって、病気などを防ぐことができれば、国民健康保険の保険料の負担を減らすことができます。

4

#### 無料健康サポート

特定健診を受けた後は、無料で健康やダイエットのサポートを受けることができます。

サポートは、市の保健師と管理栄養士が行います。



### 特定健康診査についての疑問はこれで解決！

Q

定期的に病院に行っていれば、健診は受けなくていいですか。

A

高血圧や糖尿病などの生活習慣病で治療中の方も、特定健康診査の対象者です。薬を服用するだけでなく、運動をしたり食事を工夫したり生活を改善していく必要があります。

Q

待ち時間は長いですか。

A

市民センターで行われる総合健診は、完全予約・定員制になり、待ち時間が以前よりも短縮されています。特定健診であれば1～2時間程度です。病院での個別健診は、個人と病院との都合で受診ができます。

## がん検診

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。がんから身を守るために、検診を早く受けて早期発見・早期治療につなげましょう。

いざ受診しようと思っても、わからないことが多いですね。ここでは、がん検診についての疑問に Q & A 方式で答えます。また、がんのリスクを減らす 6 つの生活習慣を紹介します。

### がん検診についての疑問はこれで解決！

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>Q</b> 症状がなかったら受けなくてもいいですか。</p>                     | <p><b>A</b> がんは、早期のうち、ほとんど自覚症状がありません。がん検診の対象は『<b>症状がない人</b>』です。早期に発見し適切な治療につなげれば、がんで亡くなるリスクを減らすことができます。</p>                     |
| <p><b>Q</b> 症状があったらどうすればいいですか。</p>                       | <p><b>A</b> 明らかな症状がある場合は、適切な治療が必要です。症状があるときは、がん検診ではなく、医療機関を受診しましょう。</p>   |
| <p><b>Q</b> 『要精密検査』という結果が送られてきました。精密検査は受けなければいけませんか。</p> | <p><b>A</b> 「がんの疑いも含め何らかの異常（病気）がありそう」と判断されたということです。詳しく検査し、本当に異常があるか調べる必要があります。精密検査を受けないと、がん検診で見つけれなかったはずの異常を放置してしまうこととなります。</p> |

### がんのリスクを減らす6つの生活習慣はこれだ！

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1 禁煙</b></p> <p> 肺がん・胃がん・大腸がん、その他のがんのリスクを減らします。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約 1.5 倍高くなっています。</p>       | <p><b>2 節酒</b></p> <p> 1 日アルコール摂取量 20g（ビール 500ml、日本酒 1 合）が目安です。※体質的にお酒が弱い人、女性、高齢者は 10g 程度が目安です。</p>         |
| <p><b>3 身体を動かす</b></p> <p> 18～64 歳：① 1 日に 60 分以上歩く、② 1 週間に 60 分以上息が弾む程度の身体活動<br/>65 歳以上：毎日 40 分程度の身体活動</p> | <p><b>4 適正体重を維持する</b></p> <p> BMI（肥満指数）が 21～25 になるように体重管理をしましょう<br/>※ BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))</p> |
| <p><b>5 バランスよく食べる</b></p> <p> ① 野菜は 1 日 350 g（両手 3 つ分）<br/>② 1 日の食塩摂取量<br/>男性：7.5g 未満、女性：6.5g 未満</p>       | <p><b>6 感染症検査を受ける</b></p> <p> B 型・C 型肝炎ウイルス⇒肝臓がん<br/>ヘリコバクターピロリ菌⇒胃がん<br/>ヒトパピローマウイルス⇒子宮頸がん</p>              |

## あなたに合う健診

市は、4種類の健診の受け方を用意しています。  
あなたに合った受け方を見つけて、今年はぜひ健診を受けましょう。

### いざ、健診へ！あなたにピッタリの健診が見つかります



近くで特定健診と  
がん検診を受けたい  
ときは？

**集団健診**がオススメです。

市民センターで、特定健診とがん検診を同時に受けることができます。日曜日に実施している場合もあります。

**集団健診** 会場：市民センター

予約受付期間中に、電話かインターネットで予約してください。各日定員制です。

● 予約開始日 5月1日（木）

● 予約先 市民センター  
（☎ 23-2110）

● 受付時間

午前8時45分～午後5時



↑ネット  
予約



かかりつけの病院  
で検査を受けてい  
るときは？

**個別健診**がオススメです。

特定健診は通院治療中の人も対象です。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

**個別健診** 会場：実施医療機関

実施医療機関一覧を確認し、予約が必要な場合は直接医療機関に予約してください。

**毎日健診**

会場：佐賀県健診・検査センター

希望する健診が実施される日かどうかを確認して、電話で予約してください。

● 予約先 0952-37-3314

● 受付時間

午前8時30分～午後5時

（月～金曜日のみ）



集団健診の日程が  
合わないときは？

**毎日健診**がオススメです。

佐賀市にある佐賀健康づくり財団佐賀県健診・検査センターでは、平日に特定健診とがん検診を受けることができます。

**情報提供**

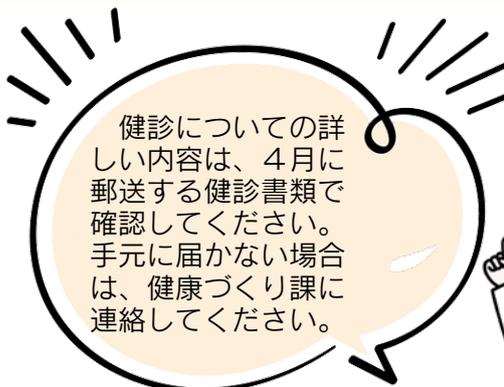
通院治療中の人で年度内に血液検査をしている人や、勤務先などで健康診断を受けた人は『情報提供書』を提出することで特定健診を受診したとみなすことができます。かかりつけ医または健康づくり課に相談してください。



パート先で健康診断  
を受けている人は？

**情報提供**がオススメです。

パートなどの勤務先で健康診断を受ける人は、健診結果のコピーなど必要な書類を提出すれば特定健診を受診したことになります。ぜひ協力してください。



健診についての詳しい内容は、4月に郵送する健診書類で確認してください。手元に届かない場合は、健康づくり課に連絡してください。

