

To Your Health!



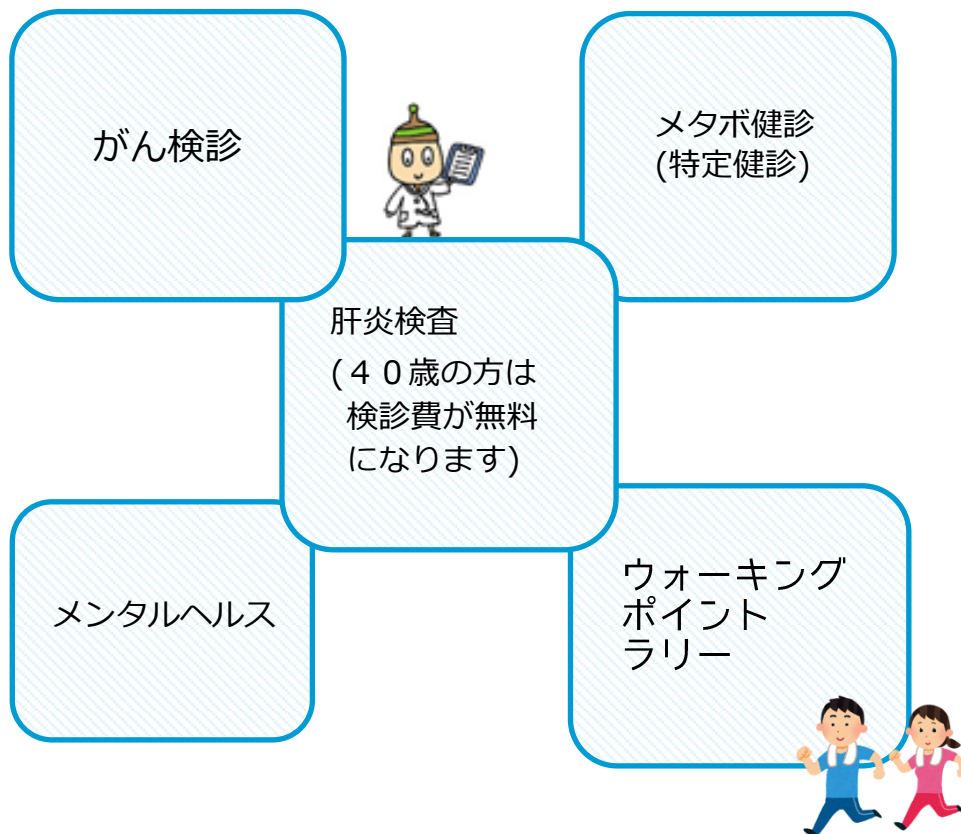
このお知らせは、今年度40歳になられる方にお届けしています。

現在、日本人の平均寿命は男性80.5歳、女性86.83歳(平成26年厚生労働省ホームページより)。この年齢からすると40歳は、ほぼ半分の地点にあたります。

ここで、ご自身の健康について関心を持ち、今後の健康のことを考えていただくきっかけになりますよう、逗子市が行っている検診や事業、お知らせしたいことをいくつかを紹介いたします。

これらのメニューを積極的にご利用いただき、積極的な健康づくりにぜひご活用ください。

【今回のお知らせは次の5つです】



逗子市福祉部国保健康課健康係

〒249-8686 逗子市逗子5丁目2番16号

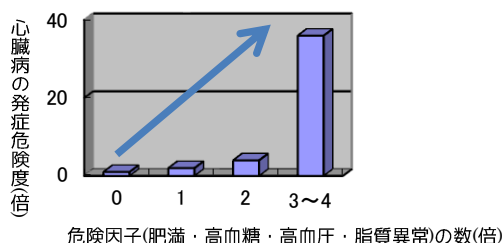
TEL : 046-873-1111 (代表) 内線 241~243 FAX : 046-873-4520

URL : kenkou@city.zushi.kanagawa.jp

1 特定健康診査(特定健診)－40歳～74歳の国民健康保険加入者の方－

特定健診は腹囲と血糖、血圧、中性脂肪値をチェックし、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病（糖尿病／高血圧症／脂質異常症）の予防を目的とした健診です。

肥満、高血糖、高血圧、脂質異常は、動脈硬化の危険因子(リスク)で、一つ一つは軽度でも、重なると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中発症の危険度がぐっと高まります。下のグラフは、危険因子（リスク）が3個以上になると、心臓病発症の危険度は約36倍にも上昇することを示しています。健診により危険因子（リスク）があることがわかったら、生活習慣の改善、投薬治療などで減らしてことが大切です。



労働省作業関連疾患総合対策研究班資料より

特定健診は保険者(保険証の発行元)が実施します。逗子市国民健康保険にご加入の方は、4月に送付したオレンジ色の封筒の健診案内をごらんください。その他の方は、保険証の発行元に、ご確認ください。

特定健診は、若い方、特に女性の方の受診率が低いのが現状です。ぜひ、受診して下さい！

2 がん検診 —対象年齢の市民の方はどこでも—

がん検診はがんの早期発見・早期治療を目的とした検診です。右の information には、40歳代の方がなりやすいがんについてお知らせしています。がんの初期段階では、自覚症状や、特に不調を感じないことがあります。定期的にごがん検診を受診していれば、早い段階で見つけることができます。市では少ない自己負担金で受けられるがん検診を実施しています。詳細についてはホームページや4月に全戸配布した「けんしん NAVI」をご確認ください。

逗子市 がん検診	検 索
----------	-----

また、女性の方は、乳がんのセルフチェックが大切です。セルフチェックの方法はホームページからダウンロードできます。乳がんは、日ごろから自分で観察したり触れたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。月に1回はセルフチェックをしてみましょう。

逗子市 健康づくりサポートメニュー	検 索
-------------------	-----



3 肝炎ウイルス検査

今までに肝炎ウイルス検査・治療を受けたことがない、40歳以上の方が対象で、B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを血液検査で調べます（自己負担金1,200円の検査ですが、今年度40歳になる方は無料になります。）

自覚症状はないことが多く、気付かないうちに、慢性肝炎、肝硬変や肝がんへ移行することがあります。このため、検査で早期に発見することが大切です。もし感染していても、早期に発見し、適切な治療を受けることで、深刻な病気に進行するのを防ぐことができます。

これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、ぜひ受診することをお勧めします。

4 メンタルヘルス —こころのメンテナンスも大切に—

ストレスとどのように付き合っていますか？厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、30～40歳代のいわゆる働き盛り世代のストレスが高く、この傾向は、男女ともに共通しています。

日ごろの自分のこころの声に耳を傾け、ストレスを溜めないようにしましょう。

厚生労働省 こころの耳

検索

Information

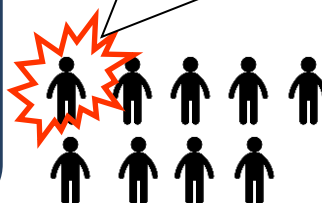
あなたに必ず受診して欲しい、5つのがん検診（男女別なりやすいがんの順）※1

男性



- 1 胃がん検診
- 2 大腸がん検診
- 3 肺がん検診
- 4 前立腺がん検診
- 5 肝炎ウイルス検査

男性の9人に1人が
胃がんになるリスクあり※2

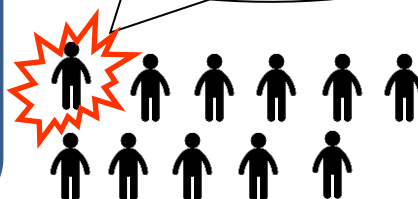


女性



- 1 乳がん検診
- 2 大腸がん検診
- 3 胃がん検診
- 4 肺がん検診
- 5 子宮頸がん検診

女性の11人に1人が
乳がんになるリスクあり※2



（市のがん検診は年度1回、乳がん検診は2箇年度に1回（受診日に偶数歳の女性）受診できます。）

※1 出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス最新がん統計 2012年の罹患数より」

※2 出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス最新がん統計 2012年データに基づくがん罹患する確率～累積罹患リスク～より」