

さあ始めよう！

# 健康・元気な自分づくり

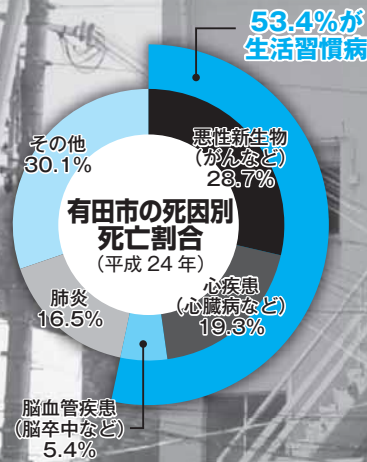
見直そう！生活習慣  
受けよう！特定健診

本市における死因の約5割の方は生活習慣病で亡くなっています。しかし、生活習慣病は予防できる病気です。

そのためにはまず、「自分の体の健康状態を知る」ことが大切であり、その手段が特定健診を受けることです。

特定健診は、生活習慣病になる前の段階で異常を早期発見し、生活改善などで予防することを目的とした健診です。病気の芽を摘み取ることで、健康を確実に守ることをねらっています。

自分の身体は自分で守る。特定健診を受けていなくても健康で元気な自分づくりを始めましょう。



## ◆生活習慣病とは？

生活習慣病とは、長い間の不健康な生活習慣(食生活・運動不足・不規則な生活・ストレス・喫煙・飲酒等)の積み重ねによって引き起こされる病気の総称で、主にがん、心臓病、脳卒中、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肥満などがあげられます。

生活習慣病の怖いところは、初期の段階では自覚症状がほとんどないところで、気がついたときには症状がかなり進行しているか、中には、手遅れの状態になっていることも少なくありません。

## ◆特定健診を受けていいこと ここがメリット！

病気の芽を早期発見！自分の体の状態を知ることができ

健康状態を継続して把握する  
ことで、健康管理ができる。

生活習慣病を予防すること  
で医療費を抑制できる。

特定健診の結果、生活習慣病  
のリスクが高い方には保健師、  
管理栄養士などによる個々  
にあった健康づくりのサポー  
トを受けることができる。

## 受けてイキイキ特定健診



宮井一彦さん・和美さん  
(千田在住)

☆特定健診を受ける方へのメッセージ！  
皆さんも自分のため、ひいては家族のために、ぜひ、特定健診を受診して、健康で長生きし、幸せが長続きするための下地作りしてほしいと思います。



脇村憲司さん・紀子さん  
(初島町在住)

☆特定健診を受ける方へのメッセージ！  
病気が見つかる事を恐れないください。早く発見できれば治りやすいですし、自分の健康状態を知るためにもぜひ受診してほしいと思います。

### 「健康で長生きするための下地作りを」

身近で病気になる人が多くなってきたことで、自分の身体はどうなっているのか不安でした。健診で異常がなければ安心した生活が送れますし、異常があったら早期発見なら、早く治ると思いい、受診しました。今では毎年夫婦で受診しています。

今まではあまり自分の体の事を気にしなかったのですが、受診したことで健康に対する意識が高まり、野菜を多く食べたり、体も動かすように心がけたりと、食事や運動などいろいろなことに対して考えるようになりました。

### 「健診を受ける第一歩を踏み出そう！」

趣味で街道を歩いていて、今は東海道、お江戸日本橋を目指して、楽しく歩いています。

色々やりたいことがあり、そのためにも健康でなければ何もできないと思いい受診しましたが、結果は基準より数値が高いところもありました。自覚症状が全くなかったため、それを見てショックでしたが、特定健診は結果を出して終わりではなく、保健師さんが自分にあった健康づくりのサポートをしてくれる保健指導があるので夫婦で利用し、食事や運動に気をつけた結果、気になっていた数値が下がり、心も体も楽になりました。

## 集団検診のお知らせ

健診日	場所	受付時間	内容	申込締切
7/9 (水)	糸我公民館	午前8時～9時	特定健診 がん検診	6/25 (水)
7/18 (金)	山地コミュニティセンター			7/3 (木)
8/5 (火)	福祉館なごみ			7/23 (水)

- 特定健診**
- 対象者 / 40～74歳の国保加入者(受診券が必要)
  - 自己負担額 / 無料
  - 内容 / 問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査
- がん検診**
- 対象者 / 満40歳以上の有田市民
  - 自己負担額 / 胃がん検診700円・大腸がん検診300円・乳がん検診1,000円・胸部検診無料・肝炎ウイルス検診無料

※市内の医療機関でも受診できます。

問・申 健康課 (内線343)

