健診から始める健康習慣！

平成30年度の健診がはじまるよー

子宮頸がん・乳がん検診は5月29日
健康診査・各種がん検診は6月5日スタート

健診受診票を、行政区役員を通じて、対象者全員に配布します。（行政区に加入していないかたは郵送）事前に受診票の必要事項を記入した上で、健診会場へお越しください。

健康づくりの基本は

健診の最大の目的は、病気の発見より病気の予防にあります。メタボリックシンドロームをはじめ、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないままに進行するものがほとんどです。しかし、健診を受ければ、その結果から治療し治すこと、もしくは生活習慣病を引き起こす危険のある乱れた食生活や、過度の飲酒、喫煙、運動不足など日頃の生活習慣の体への影響にいち早く気づくことができます。

健康づくりの基本は、まず自分のからだを知ること。自分のためにも、大切な人のためにも、「健診を受ける」ことが重要です。

町の健診 うれしい3つのポイント

その1　お得に受けられる！

健診の自己負担金はなしです。ただし、一部のがん検診には、500円の自己負担がありますが、実際にかかる費用の9割以上を町が負担しています。健康エンジョイポイントも貯まります♪

その2　自宅の近くで受けられる！

各地区で健診を開催しますので、ご自宅の近くの会場で健診を受けられます。

その3　健診後の支援を受けられる！

問合せ　保健センター
☎82－3757

健診の結果から結果説明会、各種健康教室などのご案内をしています。健診は受けた後が大切！　ぜひ、ご活用ください。

よくある質問

Q　国民健康保険以外の保険に加入しているから、町の健診は受けられないの？

A　町のがん検診はご加入の保険に関係なく受けられます。ただし、「健康診査（診察・採血・検尿等）」は町の健診の対象となりませんので、ご加入の健康保険組合に確認してください。（町の健診会場で受けられる場合もあります）

Q　かかりつけ医で定期的に受診しているから町の健診は受ける必要はないでしょう？

A　治療中・定期検診中では、限られた項目しか検査しないこともあります。生活習慣病予防のためには、全般的な検査をする「特定健診」「後期高齢者健診」を受けることが大切です。健診はかかりつけ医（かかりつけ医が指定医療機関の場合）でも受けられます。

Q　毎日忙しいし、時間もないから行く暇がありません。

A　集団健診では、平日以外に土日や午後の健診も実施していますので、ぜひご利用ください。

Q　乳がん検診、40歳未満は受けられないの？

A　町の実施する検診は全て、国の指針に基づく検診方式で行っています。40歳未満の若い世代は、乳腺濃度が濃く、受けても乳がんが発見できないことが多く、不利益が大きいという研究結果がでており、対象としていません。月に一度の自己検診が有効だといわれており、心配なかたは医療機関への受診をおすすめします。

健康習慣でがん対策

2人に1人ががんにかかる時代。がん検診＋健康習慣でがん対策！

科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」5つの健康習慣

この5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクがほぼ半減することが示されています。健康的な一生を送るために、生活習慣の見直しを今日から始めましょう。

①禁煙　たばこは吸わない・他人のたばこの煙を避ける

②飲酒　飲むなら、節度ある飲酒をする

目標　飲むなら、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の3分の2、ワインならボトル3分の1程度。飲めない人は無理に飲まない。

③食事　食事は偏らずバランスよく取る

目標　食塩は1日あたり男性8グラム、女性7グラム未満、特に高塩分食品（塩辛や練りうになど）の取りすぎに注意しましょう。

④身体活動　日常生活を活動的に過ごす

目標　たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

⑤体型　成人期での体重を適正な範囲に維持する

太りすぎない、やせすぎない。

国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」より

各行政区の健診会場と日程は、健診受診票でご確認ください

健診受診者の声

・がん検診を受けて、がんが早期に発見でき、手術をしました。今、そのおかげで元気です。とても感謝しています。

・ご近所同士誘い合って毎年健診を受けています。

・年に1回、良い部分と悪い部分を知ることは大切ですね。

健診を受けましょう！

最後の健診はいつ受けましたか。時間がないから、健康には自信があるから、という理由から受けないかたもいるでしょう。

健診を受けるといいことだらけです。ぜひ、この機会に健診を受けましょう！

おまたせしました！ 胃内視鏡検診が始まります

国の指針に基づき、50歳以上で偶数年齢のかた（平成30年4月1日から翌年3月31日までに偶数年齢となるかた）を対象とさせていただきます。（バリウム検診は40歳以上全員のかたが受けられます）

希望されるかたは、事前申込みが必要ですので、7月30日以降に保健センターへお越しください。

受付開始：7月30日(月)～
検診期間：9月1日(土)～平成31年2月28日(木)
検診会場：館林市邑楽郡指定医療機関
※詳細については、健診のご案内をご確認ください。