

ごろごろしたい

暴飲暴食

今、あなたの健康は大丈夫だと
自信を持って言えますか？
今こそ、自分の体の状態を
見つめ直しましょう。

特集

健診へ行こう



おいしいお酒は格別

甘いものは別腹



不規則な生活



油っぽい食事

ダメだと分かっているけど、続けていませんか？ こんな生活。「揚げものや甘いものが好き」「毎日、仕事後の酒やたばこは、たまらない」「よくゴロゴロしてる」「ストレスをため込んでいる」

そんなあなたは、実は生活習慣病になっているかも知れません。気付きにくいということは、生活習慣病の特徴でもあります。自覚症状がほとんどないため、早期発見が難しく、症状が出たときには既に病気が進行していることが多いとみられます。

そして、生活習慣病はその名の通り、『普段の生活習慣が良くないから起こる病気』ですが、実は死につながる恐ろしい病気でもあるのです。

下の松前町の死亡原因の円グラフを見てください。町民の半数以上となる56・3%の人は、生活習慣病が原因で亡くなっています。

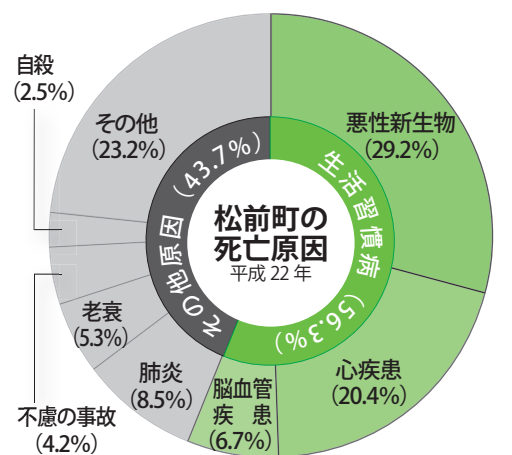
死亡原因の1位である悪性新生物（がん）は、偏った食生活、睡眠不足、運動不足、喫煙やストレスなどの積み重ねが原因となって発症します。

また、がんに次いで多い死因である心疾患（狭心症、心筋梗塞な

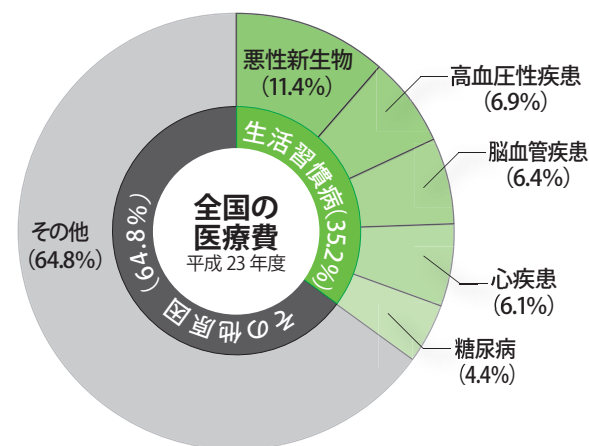
生活習慣病は『生活習慣が良くないから起こる病気』と漠然と理解していませんか？

実は、生活習慣病は死亡原因の約6割、医療費の約3割を占めるといふデータがあるんです。この恐ろしい病気には早めの一手が何より重要です。

健診の重要性



参考：愛媛県保健統計年報（平成23年度）



参考：厚生労働省 国民医療費

ど）や脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）といった生活習慣病は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した『内臓脂肪型肥満』に、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なる、動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性を高めるのです。

家計も苦しめる生活習慣病

他にも、生活習慣病は医療費に占める割合が約3分の1と高いのも特徴です（円グラフ『全国の医療費』）。生活習慣病は、重症化してから気付くということもあり、治療に多大なお金がかかります。

これらのデータからも分かるように、自分の体にも家計にも大きなダメージを与える『生活習慣病』。これを防ぐには、早めの一手が何より重要であり、その一手が、今回特集で取り上げる『健診』なのです。

健診を受けることで、自分の体の状態を知り、生活習慣を改善することができま。また、生活習慣病を早期発見することで、治療ができます。このようにして、健康に気遣っていくと、家計の医療費負担を減らすことにもつながります。

個別健診実施機関の
お医者さんインタビュー



医師から見る 健診の重要性 ～体の点検・メンテナンス～

松野内科クリニック
松野 敏文 先生

「定期的な健診を。
人の命には代わりがありません」

電気製品や車などの物と、皆さんの体を比べて考えてみましょう。

電気製品や車は、使い続けているとだんだん古くなり、故障や不具合が増えてきます。

大切なものを長い間使うためには、▷正しい使い方をすること▷定期的な点検やメンテナンスをすることが必要になってきます。

人も同じです。衰えつつある体にはそれなりの対応が必要となります。

正しい使い方とは、「正しい生活習慣を身につけること」であり、定期的な点検やメンテナンスとは、「健康診断を受けて異常があれば治療すること」なのです。

電気製品や車が古くなると、見た目も古めかしく、使い勝手も悪くなりますが、丁寧に使うことで、新しいものにはない、レトロでいい味が出てくるものです。大事なものは、性能やスピードが多少悪くても、その物の役割を果たすことです。

人はどうでしょう。

白髪やしわが増え、姿勢や動きも若いころと同じとはいきませんが、年齢相応の生きざまが顔や姿に現れるものです。

大事なものは、周りの助けを借りながらも、人がその人らしく、健康に長生きすることです。

定期的に健診を受けることは、自覚症状がないうちに体の異常に気付くきっかけになります。

当然のことですが、早く気付いて、早く適切な処置をするほど、元の正常な状態に戻しやすいといえます。さまざまな病気がありますが、医学の進歩により、今では簡単に命を落としてしまうことはなくなってきました。

がんも治る病気です。早い発見と治療こそが大事なのです。

また、健診でどこにも異常がなくても、自分の体の状態を知ることができ、日々の生活習慣を見直す良いきっかけになります。

最後に、物と人との大きな違いは、物は買い替えることができても、人の命には代わりがないこと。そして、人には心があることです。

心も病んでしまうと厄介なものです。体だけではなく、心の健康に不安を感じたときも、保健師や医師に相談してみましょう。

年に1回は体の点検（健診）をして、心身ともに健康で長生きしましょう。

住民から見る 健診の重要性

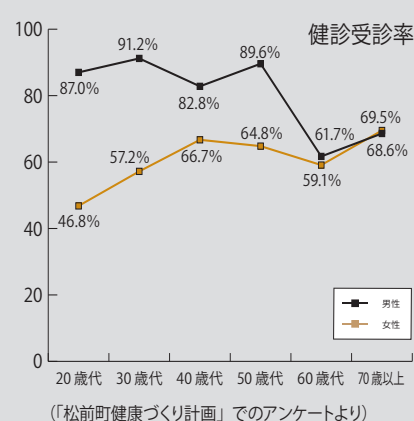
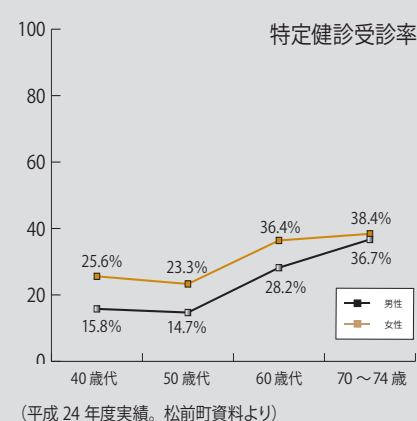
健診の重要性は、
データや医師の視点から見ても分かりますが、
それだけではありません。

データや医師から健診の必要性を考えてきました。皆さんは、実際に健診に行っていますか？

町の健康づくり計画（平成25年3月発行）策定中に行ったアンケートを見ると、健診の受診率は▽男性より女性が高い▽職場で健診機会がある20～50歳代は高いが、60歳代以降は低いことが分かります（グラフ『健診受診率』）。また、国民健康保険加入者が対象の特定健診の受診率は、全体で30・9％と、低い数値となっています（グラフ『特定健診受診率』）。がん検診についても、どの種類も20～30％と低い受診率です。

下で紹介する皆さんのように、健診は病気の早期発見のほか、数値で体の状態を見ることが、普段の生活習慣を見直すきっかけとなります。

職場などで健診を受ける機会がない人も、次のページで紹介する特定健診や、がん検診を受診することが出来ます。有効に利用しましょう。



大西多美子さん Onishi Tamiko

毎年、特定健診と、種類を変えてがん検診は受診するようにしていました。でも、今年はたまたま都合が悪かったので、がん検診はやめようかなと思っていたんです。それで悩んでいたときに、保健師さんから勧められ、結局検診を受けることにしました。

受診後、結果が1カ月後に届いて…。中を見てみると、要精密検査と書かれてあったんです。今までそういう形で結果が返ってきたことがなかったので、

びっくりしました。去年も受けていたし大丈夫だろうという気持ちと、やっぱり不安な気持ちがあったので、かかりつけの先生に相談して、病院を紹介してもらって、もう一度検査をすることにしました。その結果、ポリープが2つ見つかったんです。良性のものだったけれど、1つは切り取りができるギリギリの大きさだったと聞きました。

そのままポリープを放置しておく、良性でも悪性になる場合があると

がん検診 cancer screening

町の保健栄養推進協議会の会長として、がん対策推進委員として活動し、日ごろから健康について考えている大西さん。都合が悪く受けようか迷っていた検診で、ポリープが見つかりました。

よかったと思えるのは、検診を受けたからです。周りの人にこの経験を話して、検診の大切さを伝えています。

聞いたので、切り取ることができて安心しました。

自覚症状もなくて、自分ではあまり気にしていない部分だったし、検査しないと分からないことだったので、迷ったけれど検診を受けて良かったなと思います。あと、要精密検査で不安な気持ちもあったけれど、ほっておいても良くなることはないはずだから、思い切って検査にすぐに行ったのも良かったと今では思います。

特定健診 specific medical checkup

毎年、健診を受けている田中夫妻。医師のアドバイスや健診の数値を見て、健康への意識が変わっていきました。そして、普段の心掛けはもちろん、夫婦や周りの人と一緒に健康について考えるようになりました。1人よりも楽しく健康と向き合うことができ、幅も広がっています。



Tanaka Yasuo Etsuko 田中安男さん 悦子さん

（安男さん） 定年までは毎年、職場で健診を受けていましたが、「体重だけ気を付けましょう」と言われるくらいで、他は全く異常がありませんでした。

これは、仕事で知り合ったさまざま診療科の医師から、生活の中で気になる体のことのアドバイスを受けられたからだと思います。一緒に飲んで話す中で、サプリメントや胃薬を飲んでいると言うと、薬に頼らず生活習慣を改善するようアドバイスされました。

そういうのもあって、体重や血圧などを毎日測って管理するほか、かかりつけ医に定期受診したり、体を動かしたりするようにしています。でも、健康でいられるのは、栄養面を含め影で支えてくれる妻のおかげです。健診は妻に言われ受診する面も大きいですが、年に1度の健康チェックとして大切です。年を取ると痛い目を見ることが多いので、若いときから健康のことを気に掛けるのが大事だと思います。

（悦子さん） 健診は、受けなければならないものと思っています。50代になってLDL（悪玉）コレステロールの数値が高くなり始めました。薬や治療はしていませんが、健康には、とにかく気を付けるようになりました。

テレビやインターネットから体操や料理のレシピの情報を知って参考にしています。あとは、夫と一緒に旅行に行ったり、歩いて体力づくりをしたり…。夫婦で健康に心掛けています。

+ 併せて受けてたい

次の支援のほか、電話や窓口でも、健康に関する個別相談に保健師や栄養士が応じます。

健康課保健センター係 ☎ 985-4118

■健診後の相談会（予約制）

健診結果や健康管理の相談を保健師や栄養士がアドバイスします。

■特定保健指導（動機付け・積極的支援該当者）

生活習慣改善の取組みを保健師や栄養士が継続的に支援します。

■個別栄養相談（予約制）

普段の1日分のカロリー計算を基に、栄養士が個人に合わせてアドバイスします。

がん 検診の魅力

町に住民登録がある人で、対象年齢などの要件に該当する人は、医療保険の種類に関係なく受診することができます。

また、町が補助しているので、人間ドックや医療機関よりも安く受けられます。

がん 検診の受診

町が行う集団健診で、がん検診を受診する場合は、広報まさき（3、9、10月号）と一緒に配られる申込書に必要事項を記入して、申し込んでください。

無 料クーポン券

子宮頸がん、乳がん、大腸がんの無料クーポン券対象者には、6月末にクーポン券を送付します。検査は、町の集団健診のほか、医療機関などでも受診できます。

医療機関で個別に受診する場合は、各医療機関に申し込んでください（予約の有無は医療機関によって異なります）。

商業施設などで行われる出前検診では、予約不要で受診することができます。買い物に併せて受診できるので便利です。

検診で安心を

がん検診へ行こう

特 定健診に併せてがん検診も

事前に申し込んでいた人は、同時にがん検診も受診することができます。



5 がん検診や超音波検査は検診車で受けます。大腸がん検診は、前日までに準備が必要です。



4 健診会場では、保健師、栄養士と相談もできます。気になったことを気軽に相談してください。

集 団健診の流れ



1 10 日前には問診票が届きます。日時を確認してください。



2 届いた問診票に必要事項を記入し、健康保険証を持って会場へ。受け付けをしてください。



3 特定健診は下記のような項目を調べます。時間は 30 分から 1 時間程度で終わります。

○基本項目 問診、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、尿検査（尿蛋白、尿糖、尿潜血）、血圧測定、血液検査（中性脂肪、HDL・LDL コレステロール、肝機能、HbA1c、尿酸、クレアチニン）、医師の診察
○詳細項目（医師の判断で実施） 心電図、眼底検査、貧血検査

今月の広報に同封の
申込書をチェック

健診へ行こう

特 定健診の魅力

下の対象者なら、申し込みをするだけで、無料で受診することができます。場所は、近くの公民館ほか医療機関でも受診ができ、日程もあなたの希望に合わせることができます（一部対象者を除く）。

集 団健診の受診

対象者

松前町国保の人、後期高齢者医療の人、39 歳以下の人、生活保護世帯の人

申し込み方法

広報まさき（3、9、10月号）と一緒に配られる申込書に必要事項を記入して、申し込んでください。

健診場所

福祉センター、各地区公民館、集会所、農協岡田・北伊予支所

個 別健診の受診

対象者

40 歳以上の松前町国保の人
後期高齢者医療の人

申し込み方法

保険課（☎ 985-4107）に電話で申し込んでください。

※受診は 6 月～翌年 3 月になります。

健診場所

医療機関（中予で 276 力所）で受診ができます。詳しくは、保険課までお問い合わせください。