

健康への第一歩は健康診断から

●本市の受診状況

本市が行う健康診断には特定健診や若者健診、各種がん検診などがあります。平成29年度の本市国民健康保険の特定健診受診率は36.1%です。受診率は年々向上していますが、国の定める目標値の60%には届いていません。

また、がん検診の受診率は減少傾向にあります。

●あなたは大丈夫？



「具合は悪くないし自覚症状もないから、健康診断を受けなくても私は大丈夫」、そう思っていない人いませんか。受診しない人の多くは「面倒だから」

受診するのが面倒なんじゃ

●健康診断でわかること

「心配なときに病院を受診すればいいから」と考えています。生活習慣病や一部のがんは、自覚症状が出た時には既に病状が進行している場合もあります。健康だと思っている人も、自分の体の状態を知っておくことが大事です。

検診を受けることで体の中の状態が具体的にわかるので、生活習慣病の発症や重症化の予防につなげることが出来ます。また、日本人の死亡原因の上位であるがんのうち、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がんは、検診で早期発見できる可能性が高まります。早期発見は早期治療につながります。

毎日を生き生きと過ごすためにも健康診断を受診しましょう。

殿、自分の体を
知ることが大事
なことですよ



自分の体をもっとしっかり見つめましょう

インタビュー



医療法人 岡本クリニック
院長 岡本高明さん

近年は、インターネットなどで健康や病気にに関する情報を簡単に得ることが出来ます。しかし、そういった情報だけで「これくらいだったら大丈夫」と安易に判断してしまうと、自分の体の本当の状態を知

ることはできません。健康診断では、専門知識を持つ医師が、自分では気付きにくい体の変化を科学的な手法を使って確認します。早いうちに病気が見つければ、その分早く治療できるので、健康診断を受けた結果に少しでも気になることがあれば、自己判断せずに、まずはかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

健康のために始めましょう

●1日30分を目標に

少しずつでも継続した運動を

皆さんは普段どれくらい運動をしていますか。運動と聞くと「きつい運動は無理」「続けることができるかな」と不安になるかもしれません。そんな時は、まず気軽に「歩く」ことから始めてみましょう。買い物やお出掛けのときに、30分を目標に歩いてみませんか。体を動かすことは気分転換にもつながります。

運動の前には、自分の体調がどのような状態にあるのか確認して、無理のない程度に行いましょう。

●「GO!GO!あるくつちゃKita Q」で健康づくり

スマートフォン用アプリ「GO!GO!あるくつちゃKita Q」には、楽しみながら健康づくりを行える機能が満載です。例えば歩いた距離や時間を確認したり、歩数から医療費削減額を計算したりすることが出来ます。また、健康についての相談会や講演会などの情報をすることも出来ます。



QRコード



※「GO!GO!あるくつちゃKita Q」は12月16日放送の「あっぱれ!北九州」でも紹介します。

問 保健福祉局健康推進課

☎582・2018へ。

何から始めれば
いいのかな?



少しずつでいいんですよ
歩くことから始めましょう

●健康マイレージを活用しよう!



健康マイレージとは、40歳以上の人を対象に日頃行っている健康への取り組みをポイント化して健康づくりを応援するものです。まずは目標を決めて、2カ月以上実践し、健康診断を受診しましょう。また、市内各地で実施される健康づくりの講座やイベントなどに参加するとポイントシールがもらえます。10ポイント集めて応募用紙に貼って応募すると、各種景品と交換することが出来ます。

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

がん検診

本市では職場などで検診を受ける機会のない人を対象としてがん検診を行っています。実施場所・時間などは問を。

〈がん検診一覧〉

検診の種類	検診方式	対象者	受診料
胃がん検診	集団 (胃部エックス線検査)	35歳以上	35~39歳 1000円 40歳以上 900円
	個別 (胃部エックス線検査)	40歳以上	1000円
	個別 (胃内視鏡検査)	50歳以上	1000円
子宮頸がん検診	個別	20歳以上の女性	1000円
乳がん検診	個別	40歳以上の女性	1000円
大腸がん検診	集団・個別	40歳以上	500円
結核・肺がん検診	集団	40歳以上	無料 ※喀痰検査は 900円
前立腺がん検診	集団・個別	50歳以上の男性	1000円

70歳以上の人や市民税非課税世帯の人などを対象とした無料の制度があります。詳細は問を。

問 各区役所健康相談コーナーか

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。