

はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいづくり情報誌」 第2号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 発行日：平成22年3月31日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み(平成21年度)



門司区医師会

～門司健診フェア～

開催日：平成21年10月18日(日)

場所：門司健診会館

参加人数：1,177名(延べ)

毎年、10月に健診(がん健診は無料)を各種できるフェアを実施しています。事前に申込みされた方の概ね9割が受診されました。

門司区老人クラブ連合会

～門老連秋季グランドゴルフ大会～

開催日：平成21年11月9日(月)

場所：老松公園球場、スマイレ広場

参加人数：219名

毎年、春秋2回開催。運営(準備、設営等)は門司区グランドゴルフ協会にお願いしています。



門司区体育指導委員協議会

～第27回門司港レトロマラソン～

開催日：平成21年11月29日(日)

場所：門司港西海岸

参加人数：2,954名

関東以西からも多数参加がありました。体育指導委員協議会は警備として参加しました。



健診って何? お医者さんに聞いてみよう



健康・生きがいづくり
部会委員の香月医師に
インタビュー
(池田医院にて)

1. 健診を受ける意味について

Q 毎年健診を受けて、何か意味があるのでしょうか?

A 前年に異常がなくても次の年はどうか分からない。ある程度の間隔を開けて健診を受けることで、病気の早期発見・早期治療に結びつきます。
・特にがん検診は1年目で見逃しても次の年で検診を受ければ発見の確率が高くなります。がんが出来て3年経つと進行がんに進んでいきます。進行すると治療も難しくなるので、早期発見・早期治療が大切です。

Q 自覚症状がないからといって全く健診を受けないでいると、どうなるのでしょうか?

A 高血圧、糖尿病、脂質異常症は自覚症状がない病気ですが、5年~10年放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病になりやすくなります。又、糖尿病の方は、がんの発生率も高くなるため積極的にがん検診を受けて下さい。

Q 日頃、病院に通院している人は健診を受けなくても良いのでは?

A 病院は、病気に関連のある検査しかできません。医師が検査項目を指定するので、血液検査しても健診の項目全てを行っているとは限らないのです。健診で異常があれば、さらに詳しい検査(有料)を行うことができます。
自覚症状が出る前に健診を受けましょう。
又、北九州市はがん検診率が低く、がんで死亡する人が多いため、多くの人にがん検診も受けて欲しいと思います。

2. 健診受診について

Q どのような健診があるのでしょうか?

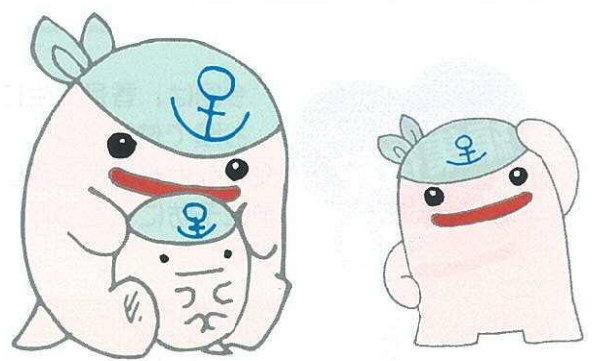
A 大きく分けて、特定健診とがん検診があります
・北九州市で行っている健診は、(表1)のとおりです
・県内では、男性の肝臓がんが多く、子宮頸がんは若年化してきています。自覚症状なく急に悪化するがんもあるので要注意です。

Q 料金は、どのくらいですか? (表1を参照)

A 特定健診は加入の保険によって違います。北九州市の40歳~74歳の国保加入者は、無料です。北九州市国保以外の医療保険に加入の方(本人や家族)は、加入している保険によって料金は異なります。それぞれの窓口にお尋ねください。
・がん検診は、加入の保険に関係なく、1000円以下で受けることが出来ます。(70歳以上の方は、無料です)
・人間ドックで受けると、数万円かかりますから健診は大変お得です。

Q 健診にかかる時間は、どのくらいですか?

A 特定健診は、待ち時間を除き、病院(個別健診)・市民センター等(集団健診)どちらで受けても1時間位です。又、時間短縮のため、事前に問診票を手渡す医院もあるようです。
・がん検診は、それぞれの検診によって時間は異なります。
・特定健診の結果は、2週間程で出ます。



Q 特定健診を受けるにあたり、お医者さんで受ける健診(個別健診)と公民館・市民センター等で受ける健診(集団健診)に違いはありますか?

A 健診内容は基本的に変わりません。
・個別健診は、基本的に診療時間内であれば、いつでも受けられます。
・集団健診は、それぞれの市民センターや公民館等で、年1~2回決まった日時で開催されます。又、若者健診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診も、同時に行っています。

Q 75歳以上の後期高齢者の健康診査は、どこで受ければ良いですか?

A 福岡県後期高齢者医療広域連合から封書が届きます。その中に問診票と受診できる病院名簿が入っていますのでご覧ください。
【電話: 092-651-3111】



区役所の人にも聞いてみました
<門司区役所生活支援課>

特定健診受診券(北九州市国民健康保険)について

Q 受診券が届いたが、どうすれば良いのですか?

A かかりつけ医(一部、特定健診が出来ない所もあります)で受診するか、市政だより等でご案内する集団健診で健診をお受けください。受診される際は特定健診受診券と「北九州市国民健康保険証」をご持参ください。
(各健診ができる医療機関や集団健診の日程は、門司区役所生活支援課に電話にてお尋ねください)

Q いつ頃、受診券は届くのですか?

A 毎年、4月下旬~5月上旬頃です。

Q 受診券をなくしたけど、どうしたらいいのでしょうか?

A 門司区役所 生活支援課にお電話ください。
【電話: 331-1881 内線457】

※市があぶない

国の定めた健診受診率の目標(H24年度までに65%)等を達成できない場合、北九州市の支出が増える(約10億円)仕組みになっています。
残念ながら、平成20年度の受診率は22%でした。

【表1】

健診の種類	方式	対象者	受診料
北九州市国民健康保険特定健診	集団	40歳~74歳の国保加入の市民	無料
若者健診(基本健診)	集団	18歳~39歳の市民(40歳以上の市民)※	1,000円
肝炎ウイルス検査	集団	18歳以上で、過去に受診したことがない市民 年齢にかかわらず、過去に受診したことがない市民	無料
骨粗しょう症検診	集団	18歳以上の市民	1,000円
胃がん検診	集団	35歳以上の市民	35~39歳 1,000円 40歳以上 900円
	個別	40歳以上の市民	1,000円
子宮頸がん検診	個別	20歳以上の女性	1,000円
乳がん検診	個別	30歳~39歳の女性	700円
	個別	40歳以上の女性	1,000円
大腸がん検診	集団	40歳以上の市民	500円
結核・肺がん検診	集団	40歳以上の市民	無料 ※喫煙検査は900円
前立腺がん検診	集団	50歳以上の男性	1,000円
歯周疾患検診	個別	40歳・50歳・60歳・70歳の市民	1,000円

●集(集団方式): 区役所、市民センターなどで受診できます。市政だよりなどで日程をお知らせします。
●個(個別方式): ステッカーの貼ってある個別医療機関で受診できます。
※基本健診の対象者は、生活保護受給世帯の方(医療保険未加入の方)が対象となります。

● 平成22年度 各団体の行事予定 (H22.4月~H22.10月) ●

門司区健康づくり推進員の会

● 北九州市健康づくり推進員の会 創立10周年事業

日時：平成22年7月1日(木) 13時~15時
 場所：ウェルとばた 中ホール
 内容：「北九州市健康づくり推進員の会」創立10周年を記念して、講演会を開催します。
 テーマ：「メタボリックシンドロームと運動」
 講師：福岡大学 スポーツ科学部 教授 田中 宏暁 氏
 問い合わせ先：門司区健康づくり推進員の会 白旗雅彦
 TEL・FAX 093 - 341 - 2675



健康・生きがいづくり部会

● 「あるきing門司2010」

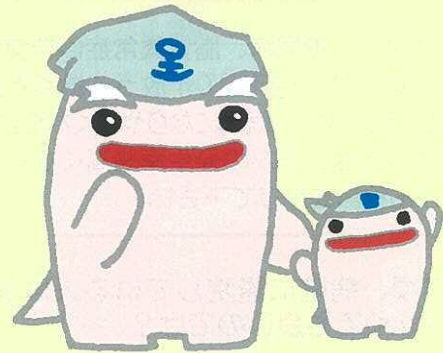
日時：平成22年10月下旬(日) 9時15分~12時30分(※予定です)
 場所：海峡ドラマシップ 芝生広場
 コース：門司港レトロ地区~めかり公園
 定員：400名(応募多数の場合抽選)
 内容：各自のペースでコースを自由に歩いていただきます。コース途中に設けたチェックポイントを通過し、最終締切時間までにゴールを目指すスタンプラリー形式です。※達成者には、完歩賞を差し上げます。※健康グッズが当たるクイズもあります。
 問い合わせ先：門司区役所まちづくり推進課
 TEL：331 - 1881 (252)



門司区医師会

● 2010 門司健診フェア

日時：平成22年10月17日(日) 9時~15時
 場所：門司健診会館(門司区医師会)
 内容：特定健診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。昨年(H21.10.18)は延1,177名の方が受診されました。例年詳細は、市政だより8月号にてお知らせいたします。今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日を過ごせるようぜひご応募下さい。
 問い合わせ先：門司区医師会健診センター TEL：371 - 1583



今回は、香月先生に健診についての疑問に分かりやすくお答え頂きました。お陰で健診を身近に感じる事が出来、『自分のためにも、家族のためにも健診を受けなければ』と思いました。一人一人が、自分の健康は自分で守り、病気にかかる前に予防に気をつけ、生活習慣を見直すためにも、毎年健診を受けていきたいと思えます。

本誌に対するお問い合わせは
 しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話：331-1881 (内線251・454)