

検診結果についての大切なお知らせ

**健康推進課(0772-69-0350)からの
着信があった際には、必ずご対応ください。**

至急に精密検査が必要

至急検査が必要な項目が判明次第、早急に連絡します

要精密検査に該当

早急に連絡または郵送します

個別面談対象に該当

以下に該当する方には、事前に連絡し、面談日を設定します

- 20～74歳で健康診査を受診され、**生活習慣病等のリスクが高い方**
…疾病予防のため、保健師または管理栄養士が個別面談の上、返却します
- 乳がん検診または肝炎ウイルス検診で**要精密検査**となった方
…フィルムのお渡しや、制度等の説明のため、保健師が個別面談の上、返却します

精密検査や面談の必要がない場合

検診日から**約2か月後**を目安に郵送にて返却します

健康診査(20～74歳)を受けられた方へ

健診の結果、メタボリックシンドロームまたはメタボリックシンドローム予備軍に該当した方には、保健師または管理栄養士が個別面談の上、結果を返却することとなっています。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満があり、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の状態をあわせもつ状態です。
単に太っているだけでは、メタボリックシンドロームには該当しません。

⇒放置していると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの**重大な病気を発症する可能性があります。**

⇒将来の介護予防や医療費負担軽減のため、生活習慣改善を目指す面談を行います。
健診結果を今後の疾病予防に活かすためぜひ面談をご活用ください！

日時は柔軟に対応します

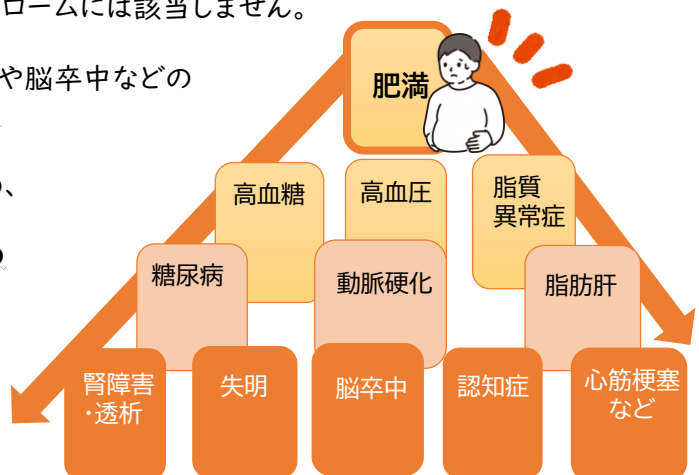


20分ほどの面談



面談:無料

※医療機関で受ける場合 8,000円～25,000円相当



防ごう！メタボリックドミノ

がん検診について

- 医療機関での詳しい検査が必要な方は「要精密検査」となります。自己判断せず、必ず医療機関で精密検査を受けてください。
- 病気によっては、検診で早期に発見することが困難な場合もあります。検診で異常がなくても、自覚症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

肺がん検診

- 肺がんは、日本人のがんによる死亡原因のなかで最も多いがんです。しかし、症状の出る前に検診を受診し、早期に治療すれば約8割の方が治るようになりました。喫煙習慣や自覚症状の有無にかかわらず、定期的に検診を受けることが大切です。

こんな人は要注意

- たばこを吸う
- 肺の疾患がある
- 過去に石綿（アスベスト）に関する作業をしたことがある



胃がん検診

- 日本人に多いがんの一つですが、早期に発見すれば身体への負担の少ない治療が可能です。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療の機会を逃さないようにしましょう。
- 毎年、要精密検査になる方は、同じ検査結果（※慢性胃炎の疑い、胃潰瘍瘢痕の疑い等）だと自己判断せず、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けてください。
- 繰り返し要精密検査となる方は、バリウム検査の必要性について主治医と相談しましょう。

こんな人は要注意

- 塩分の多い食事を好む
- お酒をよく飲む
- たばこを吸う



子宮頸がん検診

- 子宮頸がんは、前がん状態（異形成）を経て「がん」へ進行するため、定期的に検診を受けること、医療機関で経過観察を続けることが、がんの早期発見・早期治療につながります。
- 早期に発見できれば治癒率の高いがんですが、発見が遅れて、がんが進行すると、子宮の摘出が必要になったり、命に関わる場合もあります。
- 特に20代から増え始め、30~40代で発症のピークを迎えます。ちょうど妊娠・出産時期に重なることから「マザーキラー」ともいわれており、日本では、年間約1万人が子宮頸がんにかかり、約3,000人が亡くなっています。



肝炎ウイルス検診

- 肝炎は自覚症状が現れにくく、「体がだるい」と感じたときには重症化していることがあります。
- 症状がなくても、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。市の検診では、40歳以上で、これまでに受けたことがない方が受診できます。

大腸がん検診

- 近年、大腸がんにかかる人は増加傾向にあります。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療の機会を逃さないようにしましょう。
- 少量の便を2日分採取して、便中の血液の有無を調べます。1日分だけに血液が混じっていた方でも、精密検査の結果「がん」が発見される方もあります。「痔があるから」「便秘だから」と自己判断せず、要精密検査となった場合には、必ず精密検査を受けてください。

こんな人は要注意

- 不健康な生活習慣がある（脂っこい食事が多い、野菜や果物の摂取不足、過度の飲酒、喫煙、運動不足、肥満がある）
- 大腸がんの家族歴がある
- 大腸の粘膜に炎症や潰瘍ができる潰瘍性大腸炎やクローン病などの病気がある



乳がん検診

- 早期に発見すれば身体への負担の少ない治療が可能です。30代半ばから発症率が高まり、40代半ばと60代半ばに発症のピークがありますが、最近はこの年代においても増加傾向にあります。
- がん検診を欠かさず受けるとともに、日頃から「乳房の変化をチェックする習慣」を心がけましょう。乳がん患者の約7割は、自分で「しこり」に気付いたことがきっかけで受診しています。今回の結果が「異常なし」であっても、月に1回の自己検診を継続しましょう！

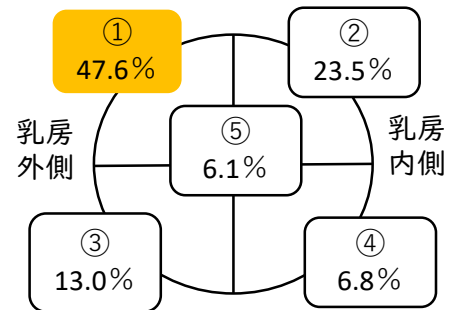
【乳がんがしやすい場所】

- ① 外側上部 (47.6%)
- ② 内側上部 (23.5%)
- ③ 外側下部 (13.0%)
- ④ 内側下部 (6.8%)
- ⑤ 乳輪 (6.1%)
- ⑥ 全体にわたるもの (3.4%)

※重複症例あり

こんな人は要注意

- 初経が早く、閉経年齢が遅い
- 出産歴・授乳歴がない
- 乳がんの家族歴がある
- たばこを吸う
- 肥満の人（閉経後）
- 飲酒量が多い



前立腺がん検診

- 特に50歳以上の男性に急増しているがんです。PSA値が高い場合には、前立腺がんの他、前立腺肥大症や前立腺炎などの病気が疑われます。PSA値4.000以下を「異常なし」、4.001以上を「要精密検査」と判定します。
- すでに泌尿器科等を受診中の方は、検診ではなく、医療機関で経過をみてもらってください。
- 検査の結果、PSA値に異常がなくても、以下の症状がある場合は、泌尿器科を受診してください。

【前立腺肥大症などが疑われる症状】

- 尿がすぐ出ない・少ししか出ない・尿の流れが遅く、時間がかかる
- 尿が出た後にも残っている感じがある
- トイレが近くなり、夜中に何度もトイレに行く

今すぐ始めよう！

がんや生活習慣病予防の実践チェックリスト

✓ 1. 禁煙する







- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける



✓ 2. 節酒する

- がん予防のためにはお酒を飲まないことがベスト！
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない
- お酒を飲む場合は適量を守る

種類別の1日の適量のめやす

| | | |
|---|---|--|
|  日本酒 度数：15% 量：180ml |  ビール 度数：5% 量：500ml |  焼酎 度数：25% 量：110ml |
|  ワイン 度数：14% 量：180ml |  ウイスキー 度数：43% 量：60ml |  缶チューハイ 度数：5% 量：500ml 度数：7% 量：350ml |

✓ 3. 食生活を見直す

- 減塩する
 - ◎ めん類の汁は残す
 - ◎ しょうゆは「かける」より「少しだけつける」
 - ◎ うまみ、酸味、香りを活用
 - ◎ 食品の栄養成分表示をチェックする

1日あたりの食塩摂取量の目標

| | |
|----|--------|
| 男性 | 7.5g未滿 |
| 女性 | 6.5g未滿 |

- 野菜と果物を食べる

1日あたりの目標

| | |
|----|------|
| 野菜 | 350g |
|----|------|



- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

✓ 4. 身体を動かす

- 今より10分多く運動する
…定期的な運動習慣はがんの発症リスクを抑える
- 座りっぱなしは避ける！
30分に1回は立ち上がり、身体を動かす



【おすすめ】

- ◎ ウォーキング(たまに速歩)
- ◎ なるべく階段を使う
- ◎ 店舗から遠いところに車を停める
- ◎ 歯磨きや洗い物をしながらかかと上げ運動

✓ 5. 適正体重を維持する

- 体重測定を定期的に行う
(太りすぎ、痩せすぎに注意！)
朝は排尿後の朝食前、
夜は排尿後の就寝前に測るのがおすすめ



※ BMI値は下記の範囲が適正です

$$\text{BMI値} = (\text{体重kg}) \div (\text{身長m}) \times (\text{身長m})$$

男性 23~27 女性 19~25

■ 食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足などにより体重が増加し、内臓脂肪が蓄積すると、血糖や血圧を上げたり、血栓をつくるなどの「生活習慣病を招くホルモン」を増やすことがわかっています。

■ 痩せすぎも問題です。特に女性や高齢の人は低体重による骨量、体力の低下に注意が必要です。

心がけてみましょう！

食事のときには…

- ① 1日3食なるべく決まった時間に食べる
…減量のために回数を減らすのは逆効果。間隔が空くとエネルギーをためこもうとするため、太りやすい身体になります。
- ② 野菜や海藻、きのこなど食物繊維から食べる
…空腹感を満たし、血糖値の急上昇を抑えます。
- ③ ゆっくり噛んで食べる
…目標は1口30回です。早食いは肥満の大敵です。