

「要精密検査」の判定が出て言い訳をして放置していませんか？

# 健(検)診はその後が大事！

精密検査



## 言い訳1 症状もないし、大丈夫でしょ？

### 名張市民の死因ワースト3

- 1位 悪性新生物(がんなど)
- 2位 心疾患
- 3位 脳血管疾患

これらの病気は、早い段階に自分で気づくのが難しいのです…

出典：令和3年度版みえの健康指標

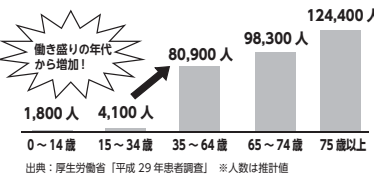
保健師 上田 育美

がんは、名張市民の死因第1位。にもかかわらず、精密検査の受診率は低いのが現状。症状がないから「精密検査」を受けずに放置しないで！**症状が出るのは、がんがかなり進行してからです。**

## 言い訳2 忙しくて精密検査に行く時間がない



### がんの年齢別患者数



出典：厚生労働省「平成29年患者調査」※人数は推計値



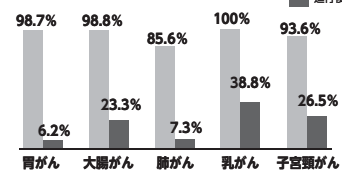
保健師 獅子原 名都子

忙しくても精密検査にかかる時間は、365日から考えれば、わずかな時間です。何をしても体が資本。仕事も大事ですが、それより大事なのは自分の体です。

## 言い訳3 「がん」が見つかるのが怖い…



### 5年生存率



出典：全国がんセンター協議会加盟施設の生存率共同調査「2011~2013年診断症例・相対生存率」



保健師 北田 優子

発見が早ければ早いほど、生存率や回復する可能性が高くなります。精密検査を先延ばしにして、気づけば手遅れになっていたという方が怖いのですよね！

## 「要精密検査」の結果をそのまま放置していませんか？



保健師 獅子原 名都子

「要精密検査」の結果が出ているのに、「忙しいから」などと言い訳をしてそのまま放置していませんか？**がんは、早期発見し治療をすれば90%以上が治ります。**「要精密検査」で放置しておくと、がんの早期発見、早期治療にはつながりません。「要精密検査」の結果が出たら、早期発見のチャンスと

考え、紹介状を持って、主治医あるいは二次医療機関で精密検査を必ず受けてください。また、結果で異常が見られなかった人も、油断は禁物！毎年、定期的に健(検)診を受けることが大切です。いつまでも元気で健康にいられるためにも、今の生活習慣を見直すきっかけにしてみてくださいませんか？

# 医療機関での国保 特定健診

保険年金室(国民健康保険) 63-7445

## 対象者には、受診券を6月下旬に送付

対象：40~74歳(昭和22年9月1日~昭和58年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者 ※治療中の人も対象 ※5~8月に国保へ加入した人は、手続きの2カ月後に送付

## 実施期間 7月1日金~11月30日水

※特定健診肺大プラスのみ11月28日月まで ※令和4年9月~11月に75歳になる人は、誕生日前日まで

## 健診内容・自己負担金

次の①~③のいずれかを選べます。詳しい検査内容は、市ホームページに掲載



### ① 国保 特定健診 自己負担金 500円 ※通常約11,000円

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、腎・肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重・腹囲)、心電図

### ② 特定健診 肺大プラス 自己負担金 900円 ※通常約14,000円

「特定健診」の内容に、肺がん検診などが加わります。

### ③ 特定健診 肺大プラス 自己負担金 1,500円 ※通常約16,000円

「特定健診 肺大プラス」の内容に、大腸がん検診が加わります。

## 医療機関での後期高齢者健診

保険年金室(後期高齢者) 63-7105

## 対象者には、受診券を6月下旬に送付

対象：後期高齢者医療制度の加入者 ※75歳になるのが、5~7月の人は8月下旬、8月の人は9月下旬に送付

## 実施期間 7月1日金~11月30日水

## 健診内容・自己負担金 無料

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、腎・肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重)、心電図



保健師 上田 育美

## コロナ禍でも大切な特定健診・がん検診の受診を



受診前に自宅で発熱や風邪症状がないかの確認を！



マスクの着用、咳エチケット、手指消毒にご協力を



「密集」しないよう人と人との距離を取りましょう



「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を行います



「密接」した会話や発声は避けましょう



## 特定健診、後期高齢者健診は「名張ケンコー！マイレージ」の対象！

国保特定健診や後期高齢者健診はもちろん、ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けた場合も、健診結果と質問票を保険年金室へ提出いただくポイントがもらえます。

## 特定健診は、あなたの生活習慣を見直すチャンスです！

内臓肥満に高血圧、高血糖などが合わさった状態をメタボ(メタボリックシンドローム)と言います。動脈硬化を起こしやすい、**心疾患や脳血管疾患など命に関わる病気につながる危険性が高まるので、注意が必要です！** 特定健診を受診して、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけに役立ててくださいね。

### 生活習慣を改善！保健師からのアドバイス

- ・タバコは百害あって一利なし！
- ・お酒は飲みすぎない。週に1回は休肝日！
- ・無理なく継続できる運動を。ウォーキングが最適！
- ・食事は量は腹八分目。ゆっくり噛むことも大事！
- ・体重や腹囲、血圧を毎日記録することも大事！



保健師 北田 優子

まずは、特定健診・がん検診を受診することから！詳しくは3~5ページを読み返してください。