

8月18日から始まります

# 今年も受けよう総合健診



■問い合わせ先：健康保険課 健康長寿班（内線131、132、133、136）

## 【特定健診は、血管を守り健康寿命を延ばす健診です】

障害（介護）や死亡の原因として多いのは、心臓病や脳卒中などの病気や糖尿病の合併症（網膜症による失明や腎臓病など）です。鶴田町では、40～64歳における死亡原因の約3割、介護の有病率の約6割を占めています。それらのほとんどは動脈硬化、いわゆる「血管の傷み」が起因しており、気付かないまま傷みが進んでいきます。

特定健診を受けることで、健診結果から目に見えない血管の状態を知り、病気の発症や重症化を防ぐことができます。

## 【がん検診を受けて早期発見・早期治療】

日本人は一生のうちに、2人に1人は何らかのがんになるといわれ、日本人死亡者の3人に1人ががんで亡くなっています（出典：国立がん研究センターがん対策情報センター）。鶴田町においても、死亡原因の第1位はがんです。がんは、全ての人にとって身近な病気になっています。

がんの始まりは多くの場合、無症状・無自覚という落とし穴があります。よって、がん検診を受けて早期に発見することがとても重要です。早期に発見し、早期に治療することにより、がんで死亡するリスクを軽減することができます。



## 【総合健診の健診項目】

### 【特定健診】

#### ○身体計測・腹囲測定

腹囲は、内臓脂肪の量を反映しています。内臓脂肪の蓄積により、高血糖や高血圧、脂質異常症などのさまざまな生活習慣病が引き起こされます。

#### ○尿検査

尿糖・尿蛋白・尿潜血・尿中塩分を調べます。糖尿病や腎臓病について調べることができます。

#### ○血液検査

肝機能、脂質、血糖、貧血、腎機能、尿酸を調べることができます。

#### ○眼底検査

目の奥の細い血管（網膜の血管）の状態をみます。網膜の病気や動脈硬化などの程度を知ることができます。

#### ○血圧測定 ○心電図検査 ○診察



### 【大腸がん検診（検査キットの提出）】

2日分の便をとってもらい、便に血液が含まれているか検査します。



△大腸がんの検査キット

### 【肺がん検診】

肺全体をエックス線で撮影し、検査します。問診により、血痰がある方や喫煙指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）が高い方には喀痰検査を併用します。

### 【前立腺がん検診】

採血した血液で、前立腺から分泌されるPSAという物質の濃度を検査します。



### 【胃がん検診】

バリウムと発泡剤を飲んで、胃の様子をエックス線で撮影し、検査します。  
バリウムの量は、たったの140cc(紙コップ1杯分)です。



## 町食生活改善推進員による“野菜たっぷり減塩”朝食を提供します

今年度は、ごはん・みそ汁・おかずがそろった朝ごはんを下記の日程で提供します。

野菜を150g以上とたっぷり使い、だしを上手く活用して塩分控えめでもおいしく食べられるよう工夫した一食を試食していただきます。普段食べている朝食との違いを体験しながら、毎日の食生活に取り入れる工夫を提供していきます。

### ●日程

8月20日(日)、9月10日(日)、12月3日(日)

詳しくは、受診票と一緒に配布されるチラシをご覧ください。



## 「まちづくりへの提言」に対する回答

町では、皆さまが町政に対して考えているご意見・ご要望を「まちづくりへの提言」として受け付けています。今回、町に寄せられたご意見・ご要望ならびに回答を掲載します。

### ○ご意見・ご要望

町では、週に2日運動教室を行っています。運動は社会福祉協議会でも行っているため、週に1日は運動教室とし、もう1日は同じ時間に教養講座等があればと思っています。

### ○回答

町では、より若い世代から運動に取り組んでもらうため、週に2日程度運動教室を行っています。また、高齢者に介護を予防してもらうため、ヨガ、運動教室、ノルディック・ウォーク、傾聴サロン等を町社会福祉協議会に委託し行っています。

現在、運動教室については、その日によっては若い世代と高齢者が共に参加できるようなメニューにできないか検討しているところです。

教養講座等については、今後、ことぶき大学や町民教養講座等とのバランスを考慮しながら、健康づくりや介護予防等のため、広く教養を得る機会を増やすことを検討させていただきます。

### 『まちづくりへの提言』について

皆さまが町政に対して考えているご意見・ご要望を受け付けています。ご意見・ご要望および回答は、広報の誌面に匿名で掲載いたします。ただし、次の場合は原則として回答いたしかねます。

- ①町政に関係ないもの
- ②公序良俗に反するもの
- ③苦情または、特定の個人や団体を誹謗中傷するもの
- ④企業などの営利・営業活動を目的とするもの
- ⑤政治・宗教に関するもの

※氏名、住所、電話番号等の記入がないもの、または入力不完全なものについては、町政の参考にさせていただきますが、回答いたしかねますのであらかじめご了承ください。

### ■ご意見・ご要望の提出方法

- ・封書またははがきで  
鶴田町役場 企画観光課「まちづくりへの提言」係と明記してください。
- ・メールで  
町ホームページのご意見・お問い合わせフォームから、件名に「まちづくりへの提言」と明記してください。

※ FAX でも受け付けております。

## ◎女性の健康相談を開催します

五所川原保健所では生涯を通じた女性の健康の保持増進を図ることを目的に、女性の健康相談を開催します（相談日以外でも随時、来所や電話での相談も行っております）。

- 対象者 思春期から更年期に至る女性
- 内容 女性の心身の健康に関する相談、不妊に関する相談等
- 日時・場所 毎月第4水曜日 午前10時～11時 五所川原保健所
- 問い合わせ先 五所川原保健所（五所川原市末広町14） TEL：0173（34）2108

