

健康診査を受けましょう

問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138

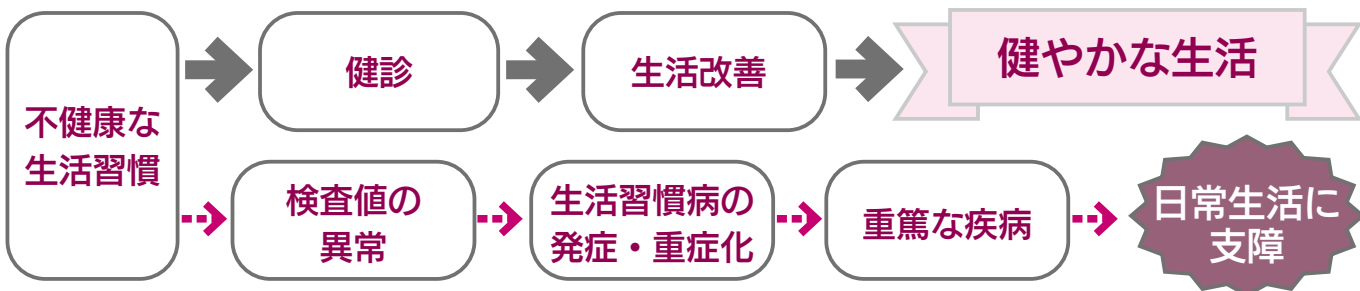
今年の健康診査(健診)はもう受けましたか。健診を受けて、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう。

●生活習慣病の発症・重症化予防に役立つ健診

生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症など)は、不健康な生活習慣により血液、血圧、尿などに異常がみられる病気です。病気の初期には自覚症状がないため、毎年の健診で血液などの状態を調べることが大切です。

●生活習慣病の放置は厳禁、健診後の保健指導を受けましょう

血液などの異常を放置すると、全身の血管の動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞などの重篤な疾病を引き起こします。健診後、特定保健指導などの案内があった場合は、指導を受けて生活習慣を見直しましょう。



●年に1回の健診で自分の健康を確認しましょう

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで予防・改善できる病気です。まずは健診を受けて、自身の状態を把握することから始めませんか。

18~39歳の人	40~74歳の人		75歳以上の人
学校・職場などで健診を受ける機会のない人。加入している保険の種類は問いません	国民健康保険に加入している人	国民健康保険以外に加入している人	後期高齢者医療制度に加入していて、手元に健康診査受診券が届いている人
39歳以下健診 1,500円	特定健康診査 無料	加入の保険者が実施する特定健康診査を受けてください	75歳以上健診 無料

10月は乳がん月間

乳がん検診を受けましょう

問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138

昨年度の検診で、早期の乳がん5件が発見されました。

時令和6年3月31日(日)まで 県内実施医療機関

対40歳以上で、昨年度乳がん検診を受診していない女性

※条件により、対象とならない場合があります。

¥40歳代：2,000円、50歳以上：1,200円

※世帯員全員が市民税非課税の人、生活保護受給世帯の人は、すこやか生活課への申請で無料。詳しくは、すこやか生活課へお問い合わせください。



乳がん検診について

早期発見のためのブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、意識して生活することで、乳がんの早期発見・早期治療につなげましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- 1 日頃から自分の乳房を「見て」「触って」「感じる」(乳房のセルフチェック)
- 2 気を付けなければいけない乳房の変化を知る
- 3 乳房の変化を感じたら、すぐに医療機関で診察を受ける
- 4 40歳になったら定期的に(2年に1回)乳がん検診を受診する



ブレスト・アウェアネス
ホームページ

10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

昨年度がん検診を見送った人、今年こそがん検診を受けましょう

市では、乳がん検診のほか、胃・大腸・肺・子宮頸がんの検診を実施しています。

昨年度も検診で、がんが発見され、その多くは早期がんで発見されています。

今年こそ、がん検診を受診しましょう。

※がん検診について、詳しくは市ホームページまたはすこやかセンターだよりをご覧ください。



がん検診について