

# 特定健診・がん検診を受けましょう

平成20年からはじまった特定健診は、今年で6年目を迎えます。加古川総合保健センターでの健診は、がん検診も一緒に受けることができますので、ぜひセットで受けて、健康管理に役立てましょう。

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 特定健診って？

特定健診とは、平成20年からはじまった内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診です。内臓脂肪型肥満は、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」を引き起こす要因になっていることが解明され、内臓脂肪型肥満を解消することで、「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」を予防することが可能です。

## 誰が受けられるの？

特定健診は、40歳から74歳の方が対象で、医療保険者に実施が義務付けられています。

播磨町の場合、播磨町国民健康保険に加入されている方を対象とした特定健診を実施していますので、その他の医療保険に加入されている方は、ご自身が加入されている医療保

険者にご確認ください。播磨町国民健康保険加入者には、6月末までに受診券をお送りしますので、案内をよく読んでお受けください。

## どんな検査をするの？

身長や体重・腹囲などの身体計測、問診、検尿（尿糖・尿蛋白）、血液検査（脂質・糖質・肝機能）になります。

今年度から、腎機能検査（クレアチニン）と痛風検査（尿酸）が追加されました。

## 特定健診の受診状況は？

平成20年から毎年健診を受けている方は約1割しかいません。また、2年に1回しか受診していない方が多いのが現状です。しかも、4年間とも健診を受けていない方が5割以上もいます。

健診を受けている方と受けていない方では、医療費に大きな差があります。

病気が進行してから健診を受けても治療が必要となり、その結果、費用や時間がとても大きくなります。進行する前に健診を受けることで、健康管理に役立てましょう。

## メタボじゃないから健診をうけなくてもいいの？

平成24年度に、特定健診を受診された方の結果を見ると、「肥満」（BMI25以上）と判定されたのは19・9%ですが、\*高血圧（疑）と判定されたのは46・5%、\*糖尿病（疑）と判定されたのは72・3%、\*脂質異常（疑）が45・5%となっています。この結果から、肥満ではなくても、生活習慣病のリスクを持っている方が多いことがわかります。

そのため「メタボじゃないから健診を受けなくてもいい」というわけではなく、体型に関係なく受診をしましょう。

## 若いと健診は受けられないの？

国民健康保険の医療費や特定健診の結果を見ても、40歳ですでに生活習慣病（高血圧、脂質異常、糖尿病）のリスクをもっている方が多く、病院を受診している方も増加しています。そこで、播磨町では、30歳から39歳の方の健診も実施しており、国民健康保険以外の方も受けられます。内容は、特定健診に準じたものです。

「若いから大丈夫」ではなく、「自分の健康を振り返る」一つのきっかけとして、ぜひ健診を受診しましょう。

## どこで受けられるの？

加古川総合保健センターでは、左記のカレンダーの日程で健診を行っています。また、播磨町・稲美町・加古川市の協力医療機関で、特定健診が受けられます。個別にお送りしているご案内に協力医療機関を載せていますので、ご確認ください。

中央公民館で実施する日や加古川総合保健センターまでバスの送迎がある日もあります。加古川総合保健センター、中央公民館で受診を希望される方は、加古川総合保健センターに電話でお申し込みください。また、バスの利用を希望される方は、その旨あわせてお申し込みください。

## 検診費用っていくら？

費用については、左表をご覧ください。

生活保護受給者や、世帯の全員が非課税の方については、検診費用が免除となります。加古川総合保健センターに申し込み後、すこやか環境グループまで朱肉を使う印鑑持参のうえ、免除申請にお越しください。

## 特定保健指導

内臓脂肪が過剰に蓄積されると、高血圧や糖尿病・脂質異常症になり、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる病気を進行する可能性が高くなります。そのため早期に生活習慣を見直すよう、必要な方には保健師や管理栄養士がアドバイス（保健指導）を

## がん検診

いまや2人に1人ががんにかかると言われており、3人に1人ががんで亡くなっています。

早期に発見すれば、治療により完治も可能ですが、検診などを受けなければ、見逃しやすいのも現状です。

## がんになりやすいのは？

男性では、胃がんが最も多く、次に肺がんが続いています。

## 自分は受けなくても大丈夫？

女性は、乳がんがトップで、次に大腸がんです。

播磨町のがん検診の平成23年度の受診率は、肺がん17・65%、胃がん11・95%、大腸がん19・7%、子宮がん20・5%、乳がん23・4%となっており、国が目標としている受診率50%には程遠いのが現状です。

がんにかかる治療には体力と時間とお金が必要となります。「自分は大丈夫」と思われる方も、「怖いから受けない」といわれる方もぜひ毎年1回検診を受けましょう。



## ▶ 検診費用

項目	対象者	料金
肺がん	18歳以上 平成8年3月31日以前生	700円 65歳以上 無料
胃がん		1,400円 65歳以上 無料
大腸がん		1,000円 65歳以上 無料
骨粗しょう症		500円
肝炎ウイルス (B型・C型)	40歳以上 昭和49年3月31日以前生	1,000円
子宮がん	18歳以上 平成8年3月31日以前生	1,200円 65歳以上 無料
乳がん	40歳以上 昭和49年3月31日以前生	3,300円
健康診査	30~39歳 昭和49年4月1日~ 昭和59年3月31日生	1,000円

## ▶ 日程

●中央公民館	7月	23日(火)・31日(水)
	12月	9日(月)・10日(火)

## ●加古川総合保健センター

色のついている日程は、加古川総合保健センターまでバスを運行します。

《バスの運行》 播磨町役場 12:30  
野添コミセン12:40

7月	2日(火)、8日(月)、10日(水)、18日(木)、26日(金)、30日(火)
8月	7日(水)、12日(月)、17日(土)、20日(火)、23日(金)、28日(水)、30日(金)
9月	6日(金)、9日(月)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、25日(水)、28日(土)
10月	2日(水)、7日(月)、8日(火)、16日(水)、19日(土)、22日(火)、25日(金)、28日(月)、30日(水)
11月	1日(金)、7日(木)、13日(水)、19日(火)、22日(金)、28日(木)、30日(土)
12月	3日(火)、4日(水)、11日(水)、16日(月)
1月	8日(水)、11日(土)、15日(水)、17日(金)、23日(木)、28日(火)、30日(木)
2月	1日(土)、4日(火)、8日(土)、10日(月)、14日(金)、19日(水)、25日(火)、27日(木)

